श्रीहरिः

मानसिक दक्षता

[मानसिक प्रवीणता प्राप्त करनेके मनोवैज्ञानिक उपाय]

लेखक—

श्रीराजेन्द्रबिहारीलाल, एम० एस्-सी

२८

मानसिक दक्षता

[मानसिक प्रवीणता प्राप्त करनेके मनोवैज्ञानिक उपाय]

लेखक—

श्रीराजेन्द्रबिहारीलाल, एम० एस्-सी०,

चीफ आपरेटिंग सुपरिन्टेन्डेंट

उत्तर रेलवे

मुद्रक तथा प्रकाशक
घनश्यामदास जालान
गीताप्रेस, गोरखपुर

सं० २०१३ द्वितीय संस्करण ५,२५०
सं० २०१४ तृतीय संस्करण ५,०००

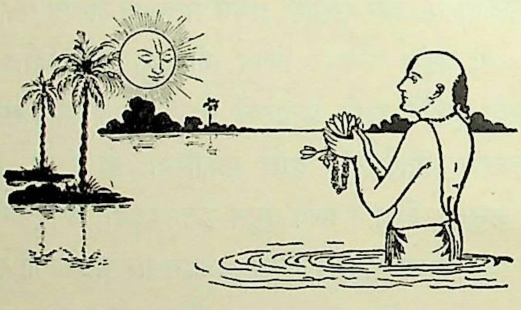
मूल्य १) एक रुपया
सजिल्द १॥) डेढ़ रुपया

पता—गीताप्रेस, पो० गीताप्रेस (गोरखपुर)

निवेदन

हमारे सम्मान्य बन्धु श्रीराजेन्द्रबिहारीलालजी मनोविज्ञानके अच्छे जानकार हैं। इन्होंने 'मानसिक दक्षता' नामक एक सुविचारपूर्ण ग्रन्थ लिखा था और उसका प्रथम संस्करण अन्यत्र प्रकाशित भी हो चुका था; परंतु ग्रन्थका विषय जीवनके लिये विशेष उपयोगी होनेके कारण इन्होंने इसके प्रचारकी विशेष आवश्यकता समझी और दूसरा संस्करण गीताप्रेसके द्वारा प्रकाशित हो ऐसा विचारकर गीताप्रेससे अनुरोध किया। ग्रन्थ बहुत उत्तम था ही, अतएव गीताप्रेसने उसका प्रकाशन सहर्ष स्वीकार किया। तदनुसार पाठकोंकी सेवामें यह सुविचारपूर्ण ग्रन्थ उपस्थित है। आशा है हमारे पाठक इसके द्वारा विशेषरूपसे लाभ उठा सकेंगे।

निवेदक,
प्रकाशक, गीताप्रेस



प्राक्कथन

संसारमें सुख, सफलता और समृद्धि पानेके लिये मानसिक बल और कार्य-क्षमताकी आवश्यकता होती है। आर्थिक, व्यावसायिक और वैज्ञानिक क्षेत्रोंमें उन्नति उन्हीं जातियोंने की है जिन्होंने समुचित शिक्षाद्वारा अपने सदस्योंकी मानसिक दक्षता बड़ी ऊँची कोटितक बढ़ा ली है। मानसिक दक्षता केवल भौतिक और आर्थिक क्षेत्रोंमें ही नहीं वरं धार्मिक और आध्यात्मिक क्षेत्रोंके लिये भी अत्यन्त आवश्यक है। एक निपुण मन ही आत्माका सबसे बड़ा सेवक और सहायक है। जिन्हें परमात्माके सच्चे स्वरूपको जाननेकी उत्कण्ठा है उन्हें भी इस अनुचरको न भूलना चाहिये। एक सुशिक्षित और परिष्कृत मनके विना जहाँ मनुष्यजीवनका कारोबार नहीं चल सकता, वहाँ आत्माका विकास भी नहीं हो सकता। जानवरों, बालकों या अल्प बुद्धिवाले मनुष्योंसे यह कैसे आशा की जा सकती है कि वे धर्मके सूक्ष्म तत्त्वोंको समझ सकेंगे या अध्यात्मके मार्गपर अग्रसर हो सकेंगे? इसी प्रकार यदि कर्म-योगका अर्थ है अपने-अपने कर्तव्यका पालन करके कर्म-फलको भगवान्को अर्पण करना, तो क्या साधकके लिये यही उचित है कि भगवान्के चरणोंमें बुरी तरहसे या बे-परवाहीसे किया हुआ और त्रुटियोंसे भरा हुआ कर्म अर्पण करे? इसके विपरीत, कर्मयोगका सच्चा अर्थ तो यह है कि कार्य कुशलतासे अर्थात् वैज्ञानिक प्रणालीसे किया जाय। एक फूहड़ मनुष्य न तो ब्रह्म-ज्ञानका अधिकारी बन सकता है और न अपने दैनिक जीवनके

कार्योंका समुचित ढंगसे सम्पादन कर सकता है। हर दृष्टिकोण-से प्रत्येक नर-नारीका यह परम कर्तव्य है कि मस्तिष्ककी शक्तियोंका उचित विकास और वैज्ञानिक ढंगसे सदुपयोग करके अपनी मानसिक क्षमताको यथासम्भव बढ़ावे।

इस विषयपर मनोविज्ञानाचार्य बड़ा अनुसंधान कर रहे हैं। यद्यपि उन्हें अभीतक किसी ऐसी तरकीबका पता नहीं चला है जिससे जन्म-जात बुद्धिकी मात्रामें वृद्धि की जा सके, पर उन्होंने ऐसी अनेक बातें खोज निकाली हैं जिनके करनेसे कोई भी व्यक्ति अपने मस्तिष्ककी योग्यता बढ़ा सकता है। इस पुस्तकमें व्यावहारिक मनोविज्ञानकी बतायी हुई उन शिक्षाओंका संकलन किया गया है जो प्रयोग और अनुभवद्वारा गुणकारी सिद्ध की जा चुकी हैं। इसमें मस्तिष्कसे काम लेनेकी उत्तम वैज्ञानिक रीतियोंका उल्लेख है, जिनका पालन करके कोई भी उच्चाकाङ्क्षी मनुष्य अपनी योग्यता और कार्यकारिणी शक्तिको बढ़ा सकता है।

पश्चिमीय देशोंमें इस उपयोगी विषयकी ओर जनताकी बड़ी रुचि है। अंगरेजीमें, विशेषकर अमरीकामें, इसपर अनेक पुस्तकें छप चुकी हैं, और नयी-नयी पुस्तकें बराबर निकलती रहती हैं। मेरी कामना है कि हिन्दी लेखक और पाठक भी इस महत्त्वपूर्ण विषयको अपनावें जिससे इसके ज्ञानका घर-घरमें प्रचार हो और हमारे देशवासियोंके मानसिक स्तरमें दिन-दिन उन्नति हो।

इस पुस्तकके प्रवर्तक मेरे पूज्य अध्यापक स्वर्गीय पण्डित शालिगराम भार्गव थे। मेरे मित्र श्रीपुत्तनलाल विद्यार्थी समय-

समयपर इसके लिखनेमें मुझे सहायता और प्रोत्साहन देते रहे। पंडित लक्ष्मीशङ्कर मिश्र साहित्यरत्न, मेरे भाई श्रीवीरेन्द्रबिहारी-लाल एम्० ए० और श्रीउमावल्लभ चतुर्वेदी, एम्०ए० ने इस पुस्तकके निर्माणमें मेरी बड़ी सहायता की है। मैं उन सबका बड़ा आभारी हूँ।

इस पुस्तकके लिखनेमें जिन ग्रन्थोंका उपयोग किया गया है उनकी सूची पुस्तकके अन्तमें दी हुई है। उनके लेखकों और प्रकाशकोंका भी मैं कृतज्ञ हूँ।

इस पुस्तकके कुछ अंश प्रयागके 'विज्ञान' में प्रकाशित हुए थे। विज्ञान-परिषद्के मन्त्रीजीने उन लेखोंको पुस्तकमें सम्मिलित करनेकी आज्ञा देनेकी कृपा की है, इसके लिये मैं उन्हें धन्यवाद देता हूँ।

—राजेन्द्रबिहारीलाल

विषय-सूची

॥ श्रीहरिः ॥

मानसिक दक्षता

पहला अध्याय

मानसिक दक्षताका महत्त्व

ऐसा शायद ही कोई मनुष्य होगा, जिसे अपने जीवनका कारोबार चलानेमें अपने दिमागका उपयोग न करना पड़ता हो। अगर आप ऐसे व्यक्तियोंमेंसे नहीं हैं, अगर आपको इस बातका भान है कि आपके जीवनके कार्योंका संचालन मुख्यतः मानसिक शक्तियों-द्वारा ही होता है, तो कदाचित् आपको यह जाननेका कौतूहल होगा कि आपके मनकी विविध क्रियाएँ किस प्रकार होती हैं और अगर उनकी दक्षतामें वृद्धि की जा सकती है तो किन उपायोंसे ? अगर आपको इस प्रकारकी कोई उत्कण्ठा है तो आइये, हमारे साथ मनोविज्ञान-वाटिकाकी सैर कीजिये। वहाँके सुन्दर दृश्य, वहाँकी सुगन्धित-स्वास्थ्यकर वायु, वहाँके फूल और फल आपका मनोरञ्जन ही नहीं करेंगे वरन् आपमें मानसिक स्वास्थ्य और बलका भी संचार करेंगे।

१. मानसिक दक्षतासे लाभ

शरीर और मन मनुष्यके व्यक्तित्वके प्रधान अङ्गोंमेंसे दो हैं। उनमें घना सम्बन्ध है और वे क्रिया और प्रतिक्रिया करके एक दूसरेपर प्रभाव डालते हैं। उनका आदर्श संयोग तो यह होगा कि स्वस्थ शरीरमें स्वस्थ मन हो, पर अपूर्णताओंसे भरे संसारमें ऐसी पूर्णता तो बहुत ही दुष्प्राप्य है। मन और शरीरमें मनहीका महत्त्व अधिक है। यदि मन दूषित हो तो एक नीरोग शरीर भी व्यर्थ हो जाता है, पर चाहे शरीर अपूर्ण या रोगी हो तो भी एक निपुण मन-द्वारा मनुष्य न केवल दीर्घायु प्राप्त कर सकता है बल्कि असाधारण उत्कृष्टताका काम भी कर सकता है। मन शरीरका राजा है और सभ्यता तथा उन्नतिके शिखरपर संसारकी वही जातियाँ पायी जाती हैं, जिन्होंने अपने सदस्योंके मनको बहुत ही परिष्कृत किया है; इसी प्रकार व्यक्तिगत जीवनमें साधारणतः वही लोग अधिक सफल और निपुण होते हैं, जिन्होंने अपने दिमागको ऊँचे दर्जेतक तरक्की दी है। अच्छी तरह सुशिक्षित और प्रवीण मन ही दुनियामें सबसे अधिक उपयोगी सम्पत्ति है। धन भी इसका मुकाबला नहीं कर सकता और इसके बिना निःसहाय रहता है। प्रत्येक देश, प्रत्येक व्यापार तथा प्रत्येक पेशा इसका स्वागत करने और इसको काममें लानेके लिये उत्सुक रहता है। यह हर प्रकारकी सफलताकी कुंजी है और ऊँचे-से-ऊँचे समाजके अंदर प्रवेश करनेके लिये आज्ञापत्र है। विद्यार्थी, साहित्यिक, वैज्ञानिक और अध्यापकके लिये तो मानसिक दक्षताका मूल्य स्वतः स्पष्ट है, विशेष कुछ कहनेकी आवश्यकता नहीं। इसके अतिरिक्त व्यापार और शिल्प, कला और

दस्तकारीसे सम्बन्ध रखनेवाले धंधोंमें भी जहाँ शारीरिक परिश्रमका अंश अपेक्षाकृत अधिक रहता है, इसका महत्त्व बहुत ही बड़ा है, चाहे उतना साफ भले ही दिखलायी न पड़ता हो।

मानसिक दक्षता प्राप्त करनेके फलस्वरूप विद्यार्थी न केवल पढ़ी हुई सामग्रीको ज्यादा अच्छी तरहसे समझ सकता है और याद रख सकता है, बल्कि अपने कामको कम समयमें पूरा भी कर सकता है और इस तरह बचाये हुए समयको आगेके काम या किसी दूसरे ही काममें लगा सकता है। इसी प्रकार एक व्यवसायीके लिये इसके भी फायदे कुछ कम महत्त्वपूर्ण नहीं हैं। उसके लिये भी मानसिक दक्षता बड़े कामकी वस्तु है। क्योंकि बातोंको विस्तारपूर्वक समझने, उनको मनके समक्ष रखने, तुलना करने, कीमतोंको याद रखने, ग्राहकोंके नाम एवं विशेषताओं आदिको ध्यानमें रखनेकी शक्ति तथा बाजार-भावके भविष्यमें घटने-बढ़नेकी सम्भावनाका अंदाजा लगानेकी दूरदर्शिता किसी भी व्यापारीके लिये उसके प्रतिद्वन्द्वियोंके मुकाबले एक बहुत बड़ी सुविधा सिद्ध होगी। यहाँ यह भी बता देना आवश्यक है कि माल या योग्यताका बेचना भी निश्चित मानसिक नियमोंके ही अनुसार होता है जिनको भलीभाँति समझे बिना कुशलतासे प्रयोग नहीं कर सकते। चाहे आदमीके सुपुर्द कोई भी काम हो, उसमें उसकी सफलता और सुख दोनों ही अधिकांशतः उसके मनके दक्षतापूर्वक काम करनेपर अवलम्बित हैं। चाहे काम हो चाहे खेल या हमारे दैनिक जीवनके लिये उपयोगी हुनर हो, सभीमें एक योग्य मनसे अत्यन्त लाभ होगा।

हर प्रकारकी सफलता सर्वप्रथम विचारके रूपमें उत्पन्न होती है। हर प्रत्यक्ष कार्य आरम्भमें एक अदृश्य विचार ही रहता है। अतएव बुद्धिमानीसे सोचनेका ही तात्पर्य बुद्धिमानीसे काम करना होता है। इसी प्रकार मानसिक कार्यक्षमता ही अन्य हर प्रकारकी कार्यक्षमताका आधार है। प्रत्येक उत्कृष्ट तथा महत्त्वपूर्ण कार्य जैसे एक बढ़िया काव्य, एक सुन्दर चित्र, एक समृद्धशाली कारोबार या एक लाभदायक आविष्कार, सबसे पहले मनमें उत्पन्न होता है। मन-को विकसित कीजिये तो उत्तम फलोंका मिलना निश्चित हो जायगा। मानसिक कार्यक्षमताके लिये प्रयत्नशील होनेमें कोई स्वार्थपरायणता नहीं है। ऐसा करना तो आपका अपने-अपने कुटुम्ब और अपनी जातिके प्रति परम कर्तव्य है।

एक विद्वान्ने कहा है कि कारोबार तथा सामाजिक जीवन, दोनोंमें ही मनुष्यका पद मुख्यत: इस बातपर निर्भर रहता है कि उसने अपने मस्तिष्ककी उन्नतिके लिये क्या किया है।' एक रासायनिक पदार्थके नाते तो मनुष्यका मूल्य केवल तीन या चार रुपया होगा। भगवान् बुद्ध महाराज विक्रमादित्य तथा परमहंस शंकराचार्यका मूल्य बस इतना ही था। शरीरसे काम करनेवाली कलके नाते मनुष्यका मूल्य तीस-चालीस रुपया मासिक हो सकता है, सम्भव है पचास, साठ रुपया भी हो जाय, पर इससे अधिक नहीं। हड्डी, पुट्ठों और मांसपेशियोंके बस यही दाम हैं। लेकिन मनुष्यके मस्तिष्कका मूल्य लाखों-करोड़ों रुपयेतक हो सकता है, और अगर वह अपने मूल्यको बढ़ानेका इच्छुक है तो उसे चाहिये कि अपने मस्तिष्कको अच्छे ढंगसे काममें लगानेका गुण सीखे।

२. क्या मानसिक दक्षतामें उन्नति सम्भव है ?

यहाँ कुछ लोग यह आपत्ति कर सकते हैं कि भाई, मानसिक दक्षताके महत्त्वमें संदेह ही किसको है ! इसे तो सभी मानते हैं और समझते हैं। पर मानने और समझनेहीसे क्या कोई अपनी योग्यता बढ़ा सकता है ? क्या ईश्वरकी प्रदान की हुई मानसिक शक्तियोंकी सम्पत्तिको बढ़ाना सम्भव है ? क्या मनोविज्ञानने कोई ऐसा महामन्त्र ढूँढ़ निकाला है जिसके द्वारा अल्पबुद्धिवाला भी बुद्धिमान् बनाया जा सके ? थोड़े-से शब्दोंमें इन प्रश्नोंका उत्तर यह है कि जन्मसे प्राप्त मानसिक सम्पत्तिको बढ़ानेकी कोई युक्ति अभी-तक तो मनोविज्ञानाचार्य नहीं खोज पाये हैं। परंतु उनके प्रयोगोंसे यह बात निश्चितरूपसे सिद्ध हो गयी है कि मस्तिष्कसे काम लेनेके सही और गलत तरीके होते हैं; और एक मनुष्य की मानसिक शक्तियाँ चाहे कुछ भी हों उनकी व्यावहारिक उपयोगिता अथवा उनकी कार्यक्षमतामें बहुत हदतक वृद्धि की जा सकती है बशर्ते कि उन्हें अच्छी तरहसे संगठित किया जाय और उन तरीकोंसे काममें लाया जाय जिन्हें मनोविज्ञान स्वीकार करता है। सच तो यह है कि मानसिक दक्षतामें उन्नति सम्भव मानकर ही व्यावहारिक मनोविज्ञानका श्रीगणेश होता है, और इस विषयका अध्ययन ही क्यों किया जाता, यदि इसकी शिक्षाओंसे दैनिक जीवनमें कोई लाभ नहीं उठाया जा सकता ? मनोविज्ञानका यह दावा नहीं कि वह दिमाग पैदा कर सकता है या किसीके सिरमें भूरे रंगवाले माद्देकी मात्राको बढ़ा सकता है, पर इतना अवश्य है कि जितना कुछ भी मस्तिष्क किसीके पास है उसे

काममें लानेकी और उससे अधिकतम फल प्राप्त करनेकी उत्तम विधियोंका सुझाव वह कर सकता है। इस बातको जानकर किसी-को निराश न होना चाहिये; क्योंकि मनोविज्ञानके सबसे विचित्र अनुसंधानोंमेंसे एक यह है कि अधिकांश मनुष्य शायद ही कभी अपनी शक्तियोंके दशमांशसे अधिकका उपयोग करते हैं। उनकी शक्तियोंका शेष नब्बे प्रतिशत तो पड़ा सोता रहता है, और यदि मनोविज्ञान उसे जाग्रत् करनेकी युक्ति बता सके, तो उनकी कार्यक्षमतामें जो वृद्धि होगी वह उनकी सारी आवश्यकताओंको पूरा करनेके लिये काफी होगी और उन्हें अपनी मानसिक शक्तियोंके भण्डारमें वृद्धि करनेका प्रयोजन ही न रहेगा।

विभिन्न व्यक्तियोंद्वारा प्राप्त की हुई सफलतामें जो अन्तर देखने-में आते हैं वे उनकी जन्मप्राप्त योग्यतामें अन्तरके कारण उतने नहीं उत्पन्न होते जितने इस कारणसे कि प्रत्येक व्यक्ति किस ढंगसे और किस हदतक अपनी स्वाभाविक योग्यताको काममें लाता है। यदि बहुत-से औसत लड़कों और लड़कियोंकी प्रकृतिसे मिली मानसिक सम्पत्तिकी जाँच की जाय तो उनमें बहुत ही थोड़ा अन्तर मिलेगा, फिर भी ऐसा अक्सर देखनेमें आता है कि एक व्यक्ति जिसके भाग्य-में न तो विशेष बुद्धि और न अवसर ही आये हैं, अपनी पूँजीके मूल्यको कई सौ या कई हजार गुना बढ़ा लेता है, जब कि निन्यानबे प्रतिशत इसी बातपर आश्चर्य करते रहते हैं कि क्यों उनका काम इतनी निम्न कोटिका रहता है और अपनी असफलताके लिये अपने भाग्यको दोषी ठहराते हैं।

दिमागी ताकतोंके लिहाजसे अधिकांश मनुष्य न तो विशाल-काय दानव हैं और न बौने । मन और शरीर दोनोंहीके डील-डौलमें अधिकतर औसतसे बहुत थोड़ी कमी-बेशी देखनेमें आती है । उस कमी-बेशीको बिल्कुल दबा लेना या और भी बढ़ा देना दोनों ही सम्भव हैं और इस बातपर निर्भर हैं कि मनकी शक्तियोंका किस प्रकार शिक्षण, संगठन और प्रयोग किया जाता है और उनसे कितना परिश्रम लिया जाता है ।

३. हम अपनी शक्तियोंसे पूरा लाभ नहीं उठाते

एक मामूली लोहार पिटवाँ लोहेकी एक खुरखुरी छड़ लेता है और उसे अपनी बलवती मांसपेशियों और सीमित निपुणताद्वारा नालोंके रूपमें परिणत कर देता है । नाल बन जानेसे लोहेके छड़के दाम कई गुना बढ़ गये । मगर एक दूसरा कारीगर है जो तनिक और मेहनत तथा बुद्धिमानीसे लोहेको तपाता है, उसपर पानी चढ़ाता है और उसे कठोर करता है तथा नालोंकी अपेक्षा अधिक मूल्यवान् चाकूके फल बना लेता है । एक तीसरा कारीगर और भी चतुराईसे काम लेकर नालों और चाकूके फलोंके आगे बढ़ जाता है और उस कच्चे लोहेसे बारीक सुइयाँ बना लेता है । यह परिवर्तन भी आश्चर्य-जनक है, मगर एक और कारीगर, जो इन सबसे निपुण है, उसी लोहेके टुकड़ोंसे घड़ियोंकी मुख्य कमानियाँ बना लेता है, जिनका मूल्य नालों, चाकूके फलों और बारीक सुइयों, सभीसे अधिक है । परंतु वह कच्चे लोहेकी छड़ अब भी अपने अधिक-से-अधिक मूल्य-पर नहीं पहुँची; क्योंकि एक और कुशल शिल्पकार अपने चातुर्य और

परिश्रमसे उसी लोहेसे और भी मूल्यवान् चीजें तैयार कर सकता है, जैसे घड़ियोंकी बाल कमानियाँ ।

अगर एक धातु जिसे केवल थोड़े-से स्थूल गुण प्राप्त हैं, अपने कणोंसे बुद्धिके मिल जानेके कारण, अपने मूल्यमें इतनी आश्चर्यजनक वृद्धि कर सकती है, तो यह कैसे माना जा सकता है कि मनुष्य जो शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आत्मिक शक्तियोंका अद्भुत भण्डार है, सीमित परिमाणमें ही उन्नति कर सकता है ?

बहुत-से लोग दूसरोंकी तुलनामें अपनी प्राकृतिक बुद्धिकी छड़को तुच्छ, रद्दी और अपर्याप्त समझते हैं। परंतु यदि वे लोग निरन्तर आत्मसुधारकी आदत डालें, उत्तम रीतियोंका अवलम्बनकर अध्यवसायसे उस छड़को हथौड़ेसे पीटने, खींचने और चमकानेको तैयार हों, अथवा भोंडे नालोंसे सूक्ष्म बाल कमानियोंतककी अवस्थामें अपनेको परिष्कृत और सुसंस्कृत करनेके परिश्रम एवं कष्टको सहनेके लिये कटिबद्ध हों, तो वे भी अपनी मानसिक पूँजीके मूल्यको एक अपूर्व सीमातक बढ़ा सकते हैं। दुनियामें महान् तथा सफल व्यक्तियोंकी जीवनियोंमें इस बातके अनेक दृष्टान्त मिलते हैं ।

अमरीकाके विख्यात विद्वान् एमर्सनका कहना है कि 'दुनिया अपने काम करनेवालोंके हाथमें अब चिकनी मिट्टी नहीं रही, वरन् लोहा बन गयी है और मनुष्यको हथौड़ेकी कड़ी और लगातार चोटों-द्वारा अपने लिये स्थान बना लेना चाहिये ।'

एक दूसरे विद्वान् स्वेटमार्डनने लिखा है कि 'अपनी सामग्रीको, चाहे वह कपड़ा, चाहे लोहा अथवा चरित्र हो, अधिक-से-अधिक

उपयोगी बना लेना ही सफलता है, और साधारण सामग्रीको अनमोल बना देना महान् सफलता है। दिमाग केवल पैदा ही नहीं होते, वरन् बनाये भी जा सकते हैं। मस्तिष्कके भारहीसे उसकी उपयोगिता नहीं ज्ञात होती बल्कि उसकी शक्तियोंकी व्यवस्था और उद्योगशीलतासे। बहुत-से मनुष्य जिन्हें वंशपरम्परासे थोड़ा ही मानसिक बल मिला है, आत्मविश्वास और अध्यवसायद्वारा दुनियाके बड़े-बड़े विचारकोंमेंसे हो गये हैं।'

मनोविज्ञानाचार्योंने औसत मनुष्यकी मानसिक कार्यक्षमताका गहरा अध्ययन किया है और एक बात जिसने उनके ध्यानको बड़ी प्रबलतासे आकृष्ट किया है, वह यह है कि आजकलके जमानेमें भी, जब कि सुख और सफलता दोनोंहीके लिये निपुणताकी बड़ी आवश्यकता है, असंख्य नर-नारी अयोग्यता और मूर्खताका ही जीवन व्यतीत करके संतुष्ट रह जाते हैं। हर रोज एक औसत मनुष्य अपने कारोबारमें कई घंटे लगाता है और कई घंटे खेल-कूद, दिल-बहलाव अथवा अपने विशेष मनोरञ्जनके कार्य या पुस्तकावलोकन या किसी प्रश्नके हल करनेमें लगाता है। पर वह इन सभी कामोंको जितना चाहिये और जितना सहजहीमें हो सकता है, उससे एक चौथाईसे लेकर तीन चौथाईतक कम योग्यतासे करता है। वह अपने मनको निपुणताकी ऐसी नीची श्रेणीमें छोड़ देता है और ऐसे गलत तरीकोंसे प्रयोग करता है कि उसके लिये आसान काम कठिन बन जाते हैं और कठिन काम असम्भव। बिना किसी अच्छे कारणके वह कितनी ही प्रकारकी योग्यताएँ सीखनेमें असमर्थ रहता

है । गतिशक्तिके व्यर्थ जाने या अनुपयुक्त रीतियोंके अपनानेके कारण जितनी सफलता वह भलीभाँति प्राप्त कर सकता है उसकी आधी भी कठिनाईसे उसे मिल पाती है ।

अमेरिकाके विख्यात मनोविज्ञानाचार्य विलियम जेम्सका कहना है कि "जैसा होना चाहिये उसकी तुलनामें हम केवल अर्ध जाग्रत् हैं । हम अपनी शारीरिक और मानसिक सम्पत्तियोंके एक बहुत छोटे-से भागहीको काममें ला रहे हैं । यह कहनेमें अतिशयोक्ति न होगी कि मनुष्यकी प्रगति उसकी सीमाओंतक पहुँचनेसे बहुत पहले ही रुक जाती है । उसके पास भाँति-भाँतिकी शक्तियाँ रहती हैं जिन्हें वह कभी व्यवहारमें नहीं लाता ।"

औसत मनुष्यको देखकर मनोवैज्ञानिकको इंजिनियरिंगकी आधुनिक उन्नतिके इतिहासका स्मरण हो आता है । कोई दो सौ वर्ष हुए, जब यन्त्रयुगका प्रादुर्भाव हुआ, तब बड़ा प्रश्न यह था कि शक्तिके नये-नये स्रोत कैसे निकाले जायँ । सो विज्ञानने हमें भापइंजिन, आन्तरिक दहनवाला इंजिन तथा बिजली प्रदान की । परंतु इस समय, यद्यपि शक्तिके नये स्रोतोंकी खोज जारी है, बहुत-से विज्ञानाचार्य और व्यावहारिक इंजिनियर एक दूसरी ही दिशामें काम कर रहे हैं । प्रयोगोंद्वारा वे इस बातका पता लगानेका प्रयत्न कर रहे हैं कि किस भाँति हम उस शक्तिको जो हमें प्राप्त है किफायतसे खर्च करें । इस उद्देश्यकी पूर्तिके लिये वे बहुत-सी युक्तियोंका प्रयोग करते हैं, जिनमेंसे एक महत्त्वपूर्ण युक्ति धारावाही निर्माण (Stream Lining) कहलाती है । इसके द्वारा हवा और

पानीकी उस रुकावटसे बचते हैं और उसे दूर करते हैं, जो धीमी चालोंपर तो नगण्य रहती है, पर तेज चालोंपर एक जबरदस्त रुकावट डालनेवाली तथा गतिको मन्द करनेवाली शक्ति बन जाती है। ऐसे उपायोंद्वारा कोयलेका एक टन, पेट्रोलका एक गैलन, बिजलीका एक किलोवाट हमें पहलेसे कहीं अधिक तेजीसे तथा अधिक दूरीतक ले जा सकता है। शक्तिसे अधिक लाभ मिलता है; क्योंकि वह व्यर्थ नहीं जाती। इसी तरह जब मनोविज्ञानवेत्ता आपकी ओर देखता है तो उसे इन सब बातोंका ख्याल आ जाता है। वह जानता है कि प्रकृतिने आपको केवल इतनी ही शक्ति प्रदान की है। उसे बढ़ानेमें तो वह कम-से-कम अभीतक, असमर्थ है। वह आपकी वंशपरम्पराका संशोधन नहीं कर सकता, न आपका नये सिरेसे पुनर्निर्माण ही कर सकता है। परंतु वह यह भी जानता है कि अगर आप सचमुच एक औसत या मध्यमान पुरुष हैं, तो आप अपनी शक्तियोंका केवल एक छोटा-सा अंश ही उत्पादक काममें लगा रहे हैं और बाकीसे कोई लाभ नहीं उठा रहे हैं। जितना आपको अधिकार है, उससे कहीं मन्दगतिसे आप चलते हैं और जितनी दूरतक आपको जाना चाहिये वहाँतक आप पहुँच भी नहीं पाते। जबतक आप अपनी वर्तमान पूँजीसे पूरा-पूरा लाभ नहीं उठाते तबतक उसमें वृद्धि करनेसे फायदा ही क्या ? सच तो यह है कि अधिकांश मनुष्य यदि अपने मस्तिष्ककी सम्भावित क्रियाशक्तिका पूरी तरह प्रयोग करें अथवा अपनी मानसिक कार्यक्षमताको यथासम्भव बढ़ावें, तो उन्हें अपनी मानसिक पूँजी अथवा जन्मसे प्राप्त बलमें वृद्धि करनेकी कदाचित् आवश्यकता ही प्रतीत न हो।

४. वृद्धावस्था और मानसिक विकास

मनोविज्ञानाचार्य जब जानवरोंके बच्चोंका अध्ययन करते हैं तो देखते हैं कि उनके शरीर और मनका विकास प्रायः एक ही गतिसे होता है। किंतु मानव-शिशुकी उन्नति इससे विपरीत ढंगसे होती है। मनुष्यके छोटे बच्चेका भी मन आराम, तकलीफ, इच्छित और अनिच्छित वस्तुओंको कुछ-न-कुछ समझनेकी योग्यता रखता है। परंतु उसके शरीरमें इतनी सामर्थ्य नहीं होती कि जिन चीजोंकी उसे इच्छा है उन्हें उठा ले या प्राप्त कर सके। तात्पर्य यह है कि बचपनमें मानव-शिशुका मन उसके शरीरकी अपेक्षा अधिक विकसित रहता है। आयुके बढ़नेके साथ ही मन और शरीर दोनोंकी योग्यताओंमें वृद्धि होती है। पर दोनोंके विकासकी गतिमें बड़ा अन्तर रहता है, यहाँतक कि युवावस्थामें, जब शरीर अपने पूर्ण विकासको प्राप्त कर लेता है, मानसिक दृष्टिसे व्यक्ति अधकचरा ही रहता है। इसके बाद शरीरकी शक्तियाँ कुछ समय अपनी सबसे अच्छी हालतमें स्थिर रहकर अपनी युवावस्था बीतनेपर धीरे-धीरे ढलने लगती हैं। परंतु क्या इस समय मनकी शक्तियोंका क्षीण होना आवश्यक है? कदापि नहीं। अभी तो मनके विकासहीका समय है। युवावस्थाके बीत जानेके वर्षों बादतक मनुष्यके मनकी उन्नति होती रहती है, बल्कि देखनेमें तो प्रायः यह आता है कि जब मनुष्यका शरीर बुढ़ापेके कारण बिल्कुल जवाब दे चुकता है, उस समय भी उसका मस्तिष्क जोरोंसे काम करनेकी योग्यताको बनाये रखता है। मनुष्यके शरीरका विकास आरम्भमें उनके मनके विकासके पीछे रहता है।

युवावस्थाके आते-आते शारीरिक विकास मानसिक विकासके बहुत आगे पहुँचकर रुक-सा जाता है, पर मानसिक विकासको उस समय, अथवा वृद्धावस्थातकमें जारी रक्खा जा सकता है, परंतु ऐसा तभी हो सकता है जब इसके लिये दृढ़ता एवं नियमपूर्वक प्रयत्न किया जाय ।

हमारे जिन पाठकोंकी आयु ४०, ५० वर्षसे अधिक हो चुकी है वे कह सकते हैं 'भई ! रहने भी दो । हम अधेड़ हो गये, बुढ़ापा सामने है । शरीर और मन दोनोंकी शक्तियाँ शिथिल हो चलीं । ऐसी अवस्थामें मानसिक कार्यक्षमताके लिये उद्योग करना या उसमें सफलता पानेकी आशा करना बिल्कुल व्यर्थ है ।' यह युक्ति और संदेह सर्वथा भ्रममूलक हैं । जब कालेज और विश्वविद्यालयकी पढ़ाई समाप्त हो जाती है, तभी जीवनकी वास्तविक शिक्षा आरम्भ होती है । मनुष्यके जन्म लेनेका उद्देश्य ही यह है कि वह अपनी शारीरिक, मानसिक, नैतिक तथा आत्मिक—हर प्रकारकी उन्नति करे । जैसा ऊपर कहा जा चुका है, मनुष्यके शरीरका विकास तो युवावस्थातक ही सीमित रहता है, पर उसके मानसिक विकासका क्रम वृद्धावस्थातक जारी रक्खा जा सकता है । मानसिक कार्यक्षमताके लिये सदा प्रयत्न करते रहना सम्भव ही नहीं वरन् उचित और अत्यन्त आवश्यक भी है । ऐसा करना न केवल सफलता, सम्मान, सुख और शान्ति प्राप्त करनेका अनुपम साधन है, वरन् वृद्धावस्थाके निवारणका भी उत्तम उपाय है । यह मानसिक कायाकल्प है । मनका शरीरपर इतना गहरा प्रभाव पड़ता है कि अगर

सदा उन्नति करते रहनेकी उच्चाभिलाषा और उपयुक्त प्रयत्नद्वारा मनके बल, स्वास्थ्य और यौवनको बनाये रक्खा जाय, तो ऐसा करनेसे शरीरको भी स्वास्थ्य, बल और दीर्घायुका लाभ होगा ।

५. मानसिक दक्षताका अर्थ

यहाँपर यह समझ लेना अच्छा होगा कि मानसिक कार्यक्षमताका अर्थ क्या है । किसी भी कार्यके सम्पादनमें निपुणताके कम-से-कम तीन आवश्यक अङ्ग होते हैं । १. शुद्धता या यथार्थता अर्थात् काम सुचारु ढंगसे किया जाय न कि बेपरवाहीसे । उसमें भूल-चूक न हों या बहुत कम हों । २. चाल या काम करनेका रफ्तार, दिया हुआ काम कम-से-कम समयमें सम्पूर्ण हो जाना चाहिये । ३. उद्योग या परिश्रमकी अल्पव्ययता, काम करनेमें कम-से-कम परिश्रम लगना चाहिये जिससे कार्यकर्ताको काम समाप्त कर लेनेपर कम-से-कम थकावट मालूम पड़े और वह कामकी और भी मात्रा बिना थके हुए कर सके । सच तो यह है कि वह अपने कामको थकानेवाला नहीं बल्कि आनन्द देनेवाला बना लेता है । इनके अतिरिक्त उच्चकोटिकी निपुणतामें एक गुण और होना चाहिये । ४. उत्पादकता अथवा मौलिकता । यन्त्रवत् काम करने अथवा सदा ढर्रेपर ही काम करते रहनेकी योग्यता बहुत नीचे दर्जेकी दक्षता होती है । उच्चकोटिकी मानसिक कार्यक्षमताके लिये यह आवश्यक है कि वह काम चलाते रहनेके साथ ही नये विचारों, नये संगठनों, नयी युक्तियोंका उत्पादन भी कर सके । मौलिकता मानसिक निपुणताका एक आवश्यक अङ्ग है ।

एक निपुण टाइप करनेवाला एक कम निपुण टाइप करनेवाले-

की अपेक्षा अपने कामको कम समयमें पूरा करेगा, उसका काम साफ, सुथरा और कम त्रुटियोंवाला होगा और काम समाप्त करनेके बाद उसको थकावट भी कम मालूम होगी। इसी प्रकार पढ़नेमें एक दक्ष पाठक न केवल ज्यादा तेजीसे पढ़ेगा, बल्कि ज्यादा समझेगा और ज्यादा याद भी रक्खेगा। और लेखक, कवि, वैज्ञानिक या दूसरे लोग, जो उच्चकोटिका मानसिक काम करते हैं, वे अपने कामको कम समय और थोड़े परिश्रममें ही करनेकी योग्यता नहीं रखते बल्कि उसे नयी सूझ-बूझ और नये विचारोंद्वारा उत्कृष्ट भी बना देते हैं, फिर भी कम थकते हैं। इसी तरह हर प्रकारके काममें यद्यपि शुद्धता और चाल परस्पर विरोधी और दोनों ही अल्पव्ययताके विरुद्ध जान पड़ते हैं, पर वास्तवमें यह तीनों गुण पूर्णतः एक दूसरेके सहायक हैं। मानसिक दक्षतामें इन तीनोंहीका सामञ्जस्य रहता है, और आधुनिक मनोविज्ञानका उद्देश्य ऐसे नियमोंका बताना है जिन्हें पालन करनेसे यह तीनों प्राप्त हो सकें और साथ-ही-साथ कार्यमें नयी बातोंका उत्पादन भी हो सके।

६. उपसंहार

क्या बूढ़े, क्या जवान, क्या पुरुष, क्या औरत—सभीका यह परम कर्तव्य है कि अपनी मानसिक दक्षताको यथासम्भव बढ़ानेके लिये भरसक प्रयत्न करें। यह प्रयत्न जैसा कि हम आगे चलकर देखेंगे, कठिन नहीं बल्कि अत्यन्त रोचक और रोमाञ्चकारी है। जीवनमें सुख, सफलता, सम्मान और समृद्धि प्राप्त करनेके लिये यह राजमार्ग है। मानसिक दक्षताके लिये प्रयास करनेसे मनकी

शक्तियोंका परिवर्द्धन तो होता ही है, उसके साथ-साथ शरीरके भी स्वास्थ्य और बलको बनाये रखनेमें सहायता मिलती है । व्यक्ति और समाज दोनोंहीके कल्याण और उत्थानके हेतु सबको ऐसा करना चाहिये ।

यह तो सभी जानते हैं कि एक ओर तो सभ्यताके उमड़ते हुए प्रवाहमें हमपर कितने बड़े दबाव पड़ते हैं और दूसरी ओर यह कि हम न तो अपने प्राकृतिक बलके भंडारको बढ़ा सकते हैं न दिन-में घंटोंकी संख्याहीको । अतएव यह तो और भी आवश्यक है कि हम हर क्षणका पूरा-पूरा लाभ उठायें, उद्योग तथा उपायको अधिक-से-अधिक फल-प्राप्तिके लिये सुव्यवस्थित करें । मनोवैज्ञानिक मानता है कि हम अपने सामर्थ्यके बहुत बड़े अंशको बिना वजहकी रुकावटोंद्वारा नष्ट होने देते हैं, ठीक उसी तरह जैसे एक मोटरकार-की कुछ शक्ति उसके चौखूँटे, अग्रभाग, लम्बरूप हवा रोकनेवाला शीशा, बेडौल रोशनीकी बत्तियाँ और किनारेके भाग तथा सीधी लकीरोंकी बनावटके कारण इन सब चीजोंको हवाके विरुद्ध ढकेलने-में व्यर्थ जाती हैं । जैसे मोटरकारके धारावाही निर्माणद्वारा कम-से-कम शक्तिके व्ययसे अधिक-से-अधिक गति प्राप्त करायी गयी है, ऐसे ही मनोवैज्ञानिक ढंगसे मस्तिष्कको शिक्षित करनेसे हम अपना काम करनेकी शक्तिको बहुत अधिक फलदायिनी बना सकते हैं और ऐसा करना भी चाहिये ।

दूसरा अध्याय

मनकी यन्त्र-रचना

अगर आप अपने मनको ठीक ढंगसे काममें लाकर उससे पूरा-पूरा लाभ उठाना चाहते हैं तो आपके लिये यह आवश्यक है कि मनके यन्त्र-विज्ञानका अध्ययन करें, उसके कल-पुर्जोंसे परिचय प्राप्त करें और उनकी क्रियाओं तथा उनसे काम लेनेकी विधियोंको अच्छी तरह समझें। मानसिक क्रियाके मुख्य तत्त्व क्या हैं ? वे किस प्रकार काम करते हैं और उनका एक दूसरेसे क्या सम्बन्ध है ? क्या वे तत्त्व किसी हदतक हमारे काबूके अंदर हैं और अगर ऐसा है तो उनपर किस प्रकारसे शासन किया जा सकता है ? इन्हीं प्रश्नोंपर यहाँ विचार किया जायगा।

१. मोटरकारकी उपमा

क्या कभी आपने चलती हुई मोटरकारको देखकर यह विचार किया कि इस बलशाली और द्रुतगामी सवारीके चलनेके प्रधान अङ्ग क्या हैं ? लचकदार गद्दियाँ बैठने और टाँग फैलानेके लिये खुली हुई जगह, गाड़ीके रंग और रूप इत्यादिकी ओर तो आपका ध्यान अवश्य ही आकृष्ट हुआ होगा। पर यह सब चीजें मोटरकारके चलनेके आवश्यक या प्रधान अङ्ग नहीं कही जा सकतीं। ये सब निस्संदेह गाड़ीको सुन्दर सुखद बनानेमें सहायक हैं, पर गाड़ीके मुख्य गुण अथवा उसकी चालपर इन चीजोंका कोई विशेष असर नहीं

पड़ता। ध्यानपूर्वक विचारकर देखनेसे ज्ञात होगा कि मोटरकारके संचालनके तीन मुख्य तत्त्व हैं !

(१) उसका इंजिन, (२) टंकीमें पेट्रोल और (३) संचालक। इंजिन मोटरकारका अत्यन्त ही आवश्यक भाग है। जितना ही शक्तिशाली और बढ़िया यह इंजिन होगा उतनी ही अच्छी गाड़ी होगी। एक चार सिलिंडर और १० घोड़ोंके बलवाली गाड़ी, एक आठ सिलिंडर और ३० घोड़ोंके बलवाली गाड़ीका मुकाबला कदापि नहीं कर सकती। मगर मोटरकार संचालनका गुर केवल इंजिनतक ही समाप्त नहीं होता। शक्तिशाली-से-शक्तिशाली इंजिन भी आप-से-आप नहीं चल सकता। उसके संचालनके लिये पेट्रोल, अथवा उसके अभावमें मिट्टीका तेल या कोयलेकी गैस उसको मिलना आवश्यक है। इतनेपर भी, जैसा कि आप फौरन ही समझ लेंगे, केवल बलवान् इंजिन और पेट्रोलसे ही मोटरकारका चलना सम्भव नहीं। उसके लिये एक सुयोग्य और निपुण संचालककी भी आवश्यकता है, जो उसको निर्दिष्ट लक्ष्यकी ओर, रुकावटोंके बीचसे बचता हुआ, सुरक्षित निकाल ले जा सके। संचालककी ही सहायतासे उस शक्तिमान् इंजिन और सामर्थ्यके भण्डार पेट्रोलसे लाभ उठाया जा सकता है। अगर इंजिनको इच्छा और आश्यकतानुसार काममें न लाया जा सके तो उसके केवल रखे रहनेसे किसीको लाभ ही क्या होगा ?

२. मानसिक योग्यताके तीन तत्त्व

ठीक यही हालत मनके यन्त्रकी भी है। मोटर-इंजिनके समान ही मनके यन्त्रके भी काम करनेके तीन मुख्य तत्त्व दिखायी पड़ते हैं। एक तो मस्तिष्ककी प्राकृतिक या जन्मसे प्राप्त शक्ति, दूसरे उस

शक्तिसे काम करनेकी लगन या भावनाजनित उत्साह और तीसरे मनको निर्दिष्ट दिशा या कार्यमें लगाने और बराबर लगाये रखनेका निश्चय, जिसका नाम हम इच्छाशक्ति या संकल्प रक्खेंगे। यद्यपि मनकी क्रियाओंको हमने तीन खंडोंमें विभाजित किया है तथापि इससे यह न समझना चाहिये कि मन तीन हैं या उसमें अलग-अलग तीन खाने हैं। वास्तवमें मन एक पदार्थ है जो भिन्न-भिन्न ढंगसे आविर्भूत होता है।

३. मनकी वास्तविक शक्ति

मानसिक क्रियाओंमें मनकी स्वाभाविक या प्राकृतिक शक्तिका वही स्थान है जो मोटरकारमें उसके इंजिनका है। जैसे मोटरगाड़ियों-की शक्तिमें भिन्नता होती है उसी प्रकार मनुष्योंके प्रकृति या जन्मसे मिली हुई शक्तिकी पूँजीमें भी बड़ा अन्तर होता है। बल्कि कहना तो यह चाहिये कि बिरले ही ऐसे दो व्यक्ति मिलेंगे जिनकी जन्मप्राप्त मानसिक शक्तियाँ हर प्रकारसे समान हों। मनकी प्राकृतिक शक्तियोंमें समझनेकी शक्ति, बुद्धि (Intelligence) याद रखनेकी शक्ति, मेधा और नये विचारोंको पैदा करनेकी शक्ति, कल्पनाशक्ति ही प्रधान हैं। किसी व्यक्तिके पास ये शक्तियाँ बराबर मात्रामें नहीं रहतीं और यदि भिन्न-भिन्न व्यक्तियोंकी तुलना करें तो उनकी इन शक्तियोंकी मात्रामें भी भिन्नता दिखायी पड़ेगी।

इसमें कोई संदेह नहीं कि यदि दूसरी सब बातें समान हों तो वह व्यक्ति जिसके मनकी वास्तविक शक्ति, जिसका मस्तिष्क अच्छा है; दुनियाँमें ज्यादा सफलता प्राप्त कर सकेगा बनिस्बत एक दूसरे व्यक्तिके जिसका दिमाग कुछ कमजोर है या उतना अच्छा नहीं है। पर क्या मानसिक उद्योगका सर्वस्व केवल ये प्राकृतिक शक्तियाँ ही हैं?

क्या किसी मनुष्यका सफल या असफल होना केवल इन स्वाभाविक या जन्मप्राप्त शक्तियोंपर ही निर्भर है ? क्या जीवनमें सफलता इन शक्तियोंके मात्राके अनुसार ही होती है ? कदापि नहीं । अनुभव इसके बिल्कुल विपरीत बताता है । कछुए और खरगोशकी पुरानी कहानीकी बात मन्द बुद्धि और कुशाग्र बुद्धिपर भी असर लागू होती दिखायी देती है । दृढ़ संकल्पद्वारा कितने कम बुद्धिवाले दुनियाँमें बड़ी सफलता और यश प्राप्त कर लेते हैं और कितने मनुष्य जिन्हें प्रकृतिने पर्याप्त मात्रामें बुद्धि दी है उससे लाभ नहीं उठा पाते और जीवनकी दौड़में पीछे ही रह जाते हैं । यह उसी तरह है जैसे कोई बलवती मोटरगाड़ी पेट्रोल या अच्छे ड्राइवरके अभावमें या किसी कल-पुर्जेके बिगड़ जानेसे, रुकी पड़ी रहे । और यहीं हमें एक क्रियात्मक मनके शेष दो तत्त्वों, भावना और इच्छाशक्तिकी महत्ताका आभास होता है क्योंकि उनके बिना कोई दिमाग, चाहे वह स्वयं कितना ही ताकतवर क्यों न हो, उपयोगी या प्रभावशाली नहीं बन सकता ।

४. भावनाकी व्याख्या

मानसिक क्रियाका दूसरा तत्त्व भावना है । पहले यह अच्छी तरह समझ लेना चाहिये कि भावना या अन्त:क्षोभ Emotion) का अर्थ क्या है । हम इन दोनों शब्दोंको यहाँ एक ही मानेमें प्रयोग करेंगे । मनोविज्ञानने सिद्ध किया है कि मनुष्यों और जानवरोंमें भी कुछ स्वाभाविक मनोवृत्तियाँ होती हैं, जैसे सुखकी कामना, भय, घृणा, झगड़ालूपन, अनुकरण, हँसना तथा संग्रह इत्यादिकी प्रवृत्ति । इनमेंसे हर एक मनोवृत्ति परिस्थितिद्वारा उत्तेजित होकर मनुष्यमें एक भावना या अन्त:क्षोभ पैदा कर सकती है, जिससे मनुष्यके शरीरमें

स्फूर्ति या बलका संचार होता है। शिकारी कुत्तोंको देखकर एक हिरन या खरगोशमें जो भय उत्पन्न होता है वह उसकी टाँगोंको आत्मरक्षाके हेतु भागनेके लिये अपूर्व शक्ति प्रदान करता है। क्रोधसे जिस शक्तिका संचार होता है, वह शत्रुपर आक्रमण करनेमें काम आती है। जब हम सितारोंका अध्ययन करते हैं तो हमें आकाश और उसमें दीखनेवाले असंख्य सितारोंके बृहत् होनेका आभास होता है जिसे हम आश्चर्यकी भावना कहेंगे। इसी आश्चर्य या कौतूहलकी भावनासे प्रेरित होकर ही मनुष्योंने भाँति-भाँतिके आविष्कार किये हैं। इसी प्रकार हम समय-समयपर क्रोध, भय, सुख इत्यादिकी भावनाका अनुभव करते हैं।

५. तीन प्रधान मनोवृत्तियाँ

मनोवृत्तियोंके ब्योरेवार वर्णनकी यहाँ आवश्यकता नहीं। केवल तीन ही प्रकारकी भावनाएँ यहाँ उल्लेखनीय हैं। प्रथम सुख या आरामकी चाह, दूसरे किसी चीजको पसंद करना या उससे घृणा करना, तीसरे विजयाकाङ्क्षा या यश तथा कीर्ति-पानेकी इच्छा रखना।

सुखकी कामनासे मनुष्य अतीत कालसे कितना बड़ा परिश्रम, कितनी कठिनाइयों और कष्टोंका सामना करता आया है यह सभी जानते हैं। सुखहीकी इच्छासे कितने विद्यार्थी रात-रातभर पढ़ते रहते हैं और दूसरी तरफ कितने लोग चोरी तथा अन्य नीच कर्मोंमें व्यस्त हो जाते हैं। मानवजातिके इतिहासमें सुख-कामनाका कितना बड़ा हाथ रहा है यह सभी लोगोंको स्पष्टरूपसे विदित है। इस सम्बन्धमें अधिक कहनेकी आवश्यकता नहीं।

आप किसी चीज या कामको पसंद करते हैं या उससे घृणा करते हैं। केवल इतनेहीसे मानसिक दृष्टिकोणमें और इससे आपकी

शक्तियोंके प्रभावमें भी महान् अन्तर हो जाता है । जिस कामका आपको शौक नहीं है, जिसमें केवल आपका आधा मन लगता है, उसे आप कदापि उतनी सफलतासे नहीं कर सकते जितना एक दूसरे कामको जिसमें आपको रुचि है और जिसे आप उत्साहसे करते हैं। आपकी पूरी शक्तियाँ उसी काममें लगेंगी जिसे आप अपने हृदयसे पसंद करते हैं । जिस विषयमें एक विद्यार्थीकी अधिक रुचि होगी उसमें वह अधिक योग्यता प्राप्त कर सकेगा ।

विजयाकाङ्क्षा, अपने साथियोंपर विजय, उनमें नाम और उनका सम्मान प्राप्त करनेकी इच्छा मनुष्योंसे कड़ा परिश्रम करनेको उकसानेवाली प्रेरणाओंमें अत्यन्त ही महत्त्वपूर्ण है । मानवजातिकी उन्नतिका बहुत बड़े अंशमें श्रेय इसीको है । और यदि यह न होती तो इसके बिना दुनियाका इतिहास कुछ और ही रूपमें होता । जो विद्यार्थी रात-रातभर टिमटिमाती हुई लालटेनके मन्द प्रकाशमें किताबपर आँखें गड़ाकर पढ़ता रहता है उससे मेहनत करनेवाली प्रेरणाओंमें यदि एक ओर सुखकी इच्छा है तो दूसरी ओर पुरस्कारकी लालसा, अपने सहपाठियोंका सम्मान और अपने अध्यापकोंसे शाबाशी प्राप्त करनेकी कामना । मनुष्योंको पशुओंसे विशिष्ट करनेवाली तथा उत्तरोत्तर ऊँचा उठानेवाली प्राकृतिक प्रवृत्ति, विजयाकाङ्क्षा या समाजमें मानप्राप्तिकी इच्छा ही है ।

६. इच्छा-शक्ति या संकल्प

अब हमने देख लिया कि भावनाहीसे वह शक्ति उत्पन्न होती है जो मनके यन्त्रका संचालन करती है । मनके क्रियात्मक उपयोगमें तीसरा मुख्य तत्त्व इच्छाशक्ति या संकल्प है । इसीके द्वारा मनुष्य मनको एक लक्ष्यकी ओर केन्द्रित करता है या एक दिशामें लगाता

है । इसीके द्वारा कई दिखायी देते हुए रास्तोंमेंसे मन एकको चुनता या निर्धारित करता है । इसीके द्वारा वह अपनी स्फूर्ति तथा शक्तिको कार्यरूपमें परिणत करता है । उद्योग इसका स्वरूप है और क्रिया इसका फल । मनके घोड़ेके लिये यह एक सवारका काम करता है । जब कठिनाइयोंसे हताश होने या उत्साहकी आग मन्द हो जानेके कारण मनुष्यकी गति रुकने-सी लगती है, उस समय यह दृढ़ संकल्पद्वारा, उद्योगके घोड़ेको एड़ लगाकर फिर दौड़ चलनेके लिये उत्तेजित करता है । बहुत-से व्यक्ति जिन्हें अच्छा मस्तिष्क मिला है और जो दुनियामें कुछ कर दिखानेके बड़े इच्छुक हैं, इसी शक्तिके अभाव या दुर्बलताके कारण मनके लड्डू ही खाते रह जाते हैं और कर कुछ नहीं पाते । इच्छा और इच्छाशक्तिमें यही अन्तर है । एक तो सुख, सफलता तथा यश प्राप्त करनेकी अनिश्चित कामना है और दूसरी उस कामनाको वास्तविक बनानेके लिये दृढ़ संकल्प और उद्योग है ।

सारांश यह कि मनके तीन मुख्य तत्त्वोंमें विशुद्ध मानसिक बलका धर्म है सोचना, समझना, स्मरण करना और नये विचारोंका उत्पादन करना । भावना या अन्तःक्षोभ, शौक, लगन तथा उत्साह मनमें आवेश या स्फूर्ति पैदा करते हैं । इच्छाशक्तिका मुख्य स्वरूप है उद्योग और उसका मुख्य धर्म है मानसिक या शारीरिक शक्ति अथवा सामर्थ्यको कार्यरूपमें परिणत करना ।

७. तीनों तत्त्वोंकी पारस्परिक क्रिया

हमने दिमागसे काम लेनेकी उपमा एक मोटरकारके इंजिनके संचालनसे दी है । अगर आपने ध्यानपूर्वक विचार किया होगा तो सम्भवतः इन दोनोंमें एक भेदकी ओर आपकी दृष्टि आकर्षित हुई

होगी। वह यह कि मोटरके चलनेके तीन मुख्य अंग, इंजिन, पेट्रोल और संचालक एक दूसरेसे बिल्कुल पृथक् और बाहरकी चीजें हैं। लेकिन मानसिक क्षेत्र इसके बिल्कुल विपरीत है। उसमें भावना, बुद्धि और संकल्प एक दूसरेसे बिल्कुल पृथक् होनेके बजाय एक ही मनके तीन पार्श्व या पहलू हैं, जो आपसमें मिले-जुले हैं, एक दूसरेपर क्रिया और प्रतिक्रिया करके काफी प्रभाव डालते हैं और बड़ी हदतक या तो एक दूसरेकी दुर्बलता और अभावको पूरा कर देते हैं या उस दुर्बलताके कारण स्वयं भी निकम्मे बन जाते हैं। इस बातको और स्पष्ट करनेके लिये नीचे कुछ उदाहरण दिये जाते हैं।

आप एक नयी पुस्तक पढ़ने बैठते हैं। यदि पुस्तक आपको पसंद है तो आप शौकसे पढ़ते हैं, आपका ध्यान उसपर खूब जमता है, आप उसे समझते जाते हैं और पढ़ी हुई वस्तु याद भी होती जाती है। यह सब भावनाजनित उत्साहका ही फल है। इसके विपरीत, यदि आपकी रुचि उस किताबमें नहीं है, तो आपकी आँखें भले ही उसपर लगी रहें, आपका ध्यान बहककर कहीं और पहुँचेगा और आपकी बुद्धि चाहे तीव्र भी हो पर विषयको न तो समझ सकेगी और न याद ही कर सकेगी। ऐसी अवस्थामें आप क्या करते हैं? शौक या भावनाकी कमीको पूरा करनेके लिये अपनी संकल्प या इच्छाशक्तिको काममें लाते हैं। इसके द्वारा अपने भटकते हुए मनको बार-बार अपने सामनेके विषयपर खींचकर लाते हैं। अगर आपकी इच्छाशक्ति कमजोर हुई या आपने उसको पूरी तरहसे प्रयोग न किया, तो कदाचित् आपको उस पुस्तकको बंद करके रख ही देना पड़ेगा। पर यदि आप अपनी इच्छाशक्तिद्वारा भावनाके अभावपर विजय पाकर उस पुस्तकके पढ़नेमें

लगे रहें तो आप देखेंगे कि कुछ समय बाद आपके मनमें इसकी ओरसे रुचि भी पैदा हो जायगी। क्रियात्मक मनके तीनों तत्त्व, बुद्धि, भावना और इच्छाशक्ति, इतना मिल-जुलकर काम करते हैं कि एक किताबके पढ़नेकी क्रियाका विश्लेषण करके यह कहना असम्भव है कि उसे पढ़नेकी सफलताका कितना अंश किस विशेष तत्त्वके कारण है।

एक व्यक्ति है जिसे प्रकृतिने जी खोलकर मानसिक बल प्रदान किया है। प्रखर बुद्धिके साथ-साथ उसे लगन या उत्साह भी खूब मिला है। मेधावी (Intelligent) वह इतना है कि जब कोई प्रश्न उसके सम्मुख आता है तो जहाँ हम और आप उस प्रश्नमें केवल दो ही पहलू देख पाते हैं वह तुरंत ऐसे दस पहलू देख लेता है और उनपर बड़ी तत्परताके साथ विचार करने लग जाता है। उस प्रश्नपर किसी भी निर्णयके पक्ष या विपक्षमें उसे कितनी ही बातें दीखती हैं, वह उनको बड़ी ईमानदारीसे तौलता रहता है, इसी तरह समय बीतता जाता है, पर वह किसी दृढ़ निश्चयपर नहीं पहुँच पाता और न अपने निर्णयको कार्यरूपमें ही परिणत कर पाता है। कारण यह कि उसकी संकल्पशक्तिकी दुर्बलता, उसकी बुद्धि और उत्साहकी प्रतिभाको बिल्कुल प्रभाहीन कर देती है।

एक और उदाहरण लीजिये। एक विद्यार्थी पढ़नेमें अभिरुचि न रहनेके कारण अपना समय व्यर्थकी गपशप या आमोद-प्रमोदमें नष्ट कर देता है। उसकी बुद्धि तेज होते हुए भी उसे कोई फायदा नहीं पहुँचाती, ठीक उसी प्रकार जैसे कि खानमें पड़ा हुआ खनिज पदार्थ तबतक कोई लाभ नहीं पहुँचा सकता जबतक कि वह खोदकर बाहर न निकाला जाय। एक दूसरे विद्यार्थीकी ओर देखिये। उसे

नैसर्गिक बुद्धि और पढ़नेका शौक दोनों प्राप्त हैं। पढ़नेकी धुनमें वह कितनी ही पुस्तकें पढ़ डालता है। अगर कभी इतिहास तो कभी मनोरंजक विज्ञान, कभी भूगोल तो कभी दर्शन, जिस भी विषयकी पुस्तककी ओर ध्यान आकर्षित हुआ उसीको उठाया और पढ़ना आरम्भ कर दिया, पढ़नेमें न कोई नियम, न कोई योजना और न कोई लक्ष्य। बे पेंदेके लोटेकी भाँति जिधर ही हुआ लुढ़क गये। यह क्या है? केवल इच्छाशक्तिकी दुर्बलता या उसका दुरुपयोग।

८. भावनाका महत्त्व

इस तरहकी और कितनी ही मिसालें दी जा सकती हैं। पर अब इसकी आवश्यकता नहीं। उपर्युक्त उदाहरणोंसे यह स्पष्ट हो गया होगा कि मनके तीनों तत्त्व मिलकर एक दूसरेपर क्रिया-प्रतिक्रिया करते हुए और एक दूसरेपर प्रभाव डालते हुए काम करते हैं, उनमें घना पारस्परिक सम्बन्ध है। यों तो मानसिक क्रियाओंके तीनों ही तत्त्व अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं, मगर भावनाका स्थान सबसे ऊँचा है। आइये, अब इस बातपर विचार करें कि भावनाको मनकी क्रियाओंमें प्रधान क्यों कहते हैं। इसके कई कारण हैं, प्रथम यह कि इच्छा या प्रेमका रूप धारण करके भावनाएँ ही मानसिक शक्तियोंको पूर्णतया और एक-रस करके किसी काममें लगाती हैं। किसी पुस्तकमें यदि आपको अधिक रुचि है तभी आप उसे मन लगाकर पढ़ेंगे, तभी आपका ध्यान उसपर जमेगा और तभी आप उसे सफलतापूर्वक याद भी कर सकेंगे! कल्पनाशक्ति भी रुचि या शौकसे प्रेरित होकर ही अपना काम करती है।

भावना या अन्त:क्षोभ, यदि एक ओर मनकी शक्तियोंको मिलाकर उन्हें एक दिशामें लगाता है, तो दूसरी ओर वह उस गर्म भापका काम करता है जो हमारे मनके इंजिनका संचालन करती है।

भावावेगकी भाप न केवल मानसिक शक्तियोंका संचालन करती है, बल्कि शारीरिक शक्तियोंका भी। यह सभी जानते हैं कि भय या क्रोध जानवरों या मनुष्योंके शरीरमें बलका संचार कर देता है जो आत्मरक्षा या दूसरेपर आक्रमण करनेमें सहायक होता है। शौक या रुचिजनित उत्साहसे ही मनुष्य कठिनाइयों या संकटोंके होते हुए भी परिश्रमसे नहीं थकता और बड़े-बड़े काम कर डालता है। जहाँ शौक कम हुआ या उत्साहकी अग्नि मन्द पड़ी बस काम भी ढीला पड़ा।

भावनाका तीसरा बड़ा काम यह है कि वह मनुष्यके मनमें बैठकर उसके विचारोंको रँग देती है। एक मनुष्यने कोई सुझाव पेश किया। अगर उस व्यक्तिकी ओरसे आपके भाव प्रेम या दयाके हैं, अथवा आप उस व्यक्तिको पसंद करते हैं, तो आप उसके सुझावकी भी प्रशंसा कर देंगे, अथवा आपके विचार उस सुझावकी ओरसे भी अच्छे बन जायेंगे। इसके विरुद्ध, यदि आप उस व्यक्ति-से अप्रसन्न हैं या घृणा करते हैं अथवा डरते हैं तो सम्भावना तो यही है कि आपके विचार भी उसके सुझावकी काट करनेके लिये भाँति-भाँतिकी युक्तियाँ निकालेंगे। यहाँ यह कदापि न समझ लेना चाहिये कि आपको इस बातका ज्ञान होगा कि आप जान-बूझकर अपने भावोंसे अपने विचारोंको प्रभावित होने दे रहे हैं। ऐसे मनुष्य संसारमें बिरले ही होंगे जो अपने विचारोंको अपने भावों-से बिल्कुल पृथक् रख सकें। हाँ, विज्ञानके क्षेत्रमें ऐसा अवश्य है कि विचारों, प्रयोगों या सिद्धान्तोंको भावना या अन्तःक्षोभद्वारा प्रभावित नहीं होने दिया जाता।

भावनाका यह गहरा, विचित्र और जटिल जीवन विचारके जीवनकी अपेक्षा कहीं पुराना और गहन है। मनुष्यको एक सूक्ष्म

मस्तिष्क मिलना और उसके द्वारा विचारोंका उत्पन्न होना तो अपेक्षाकृत हालकी घटना है। उससे कहीं पहले जीव-जन्तुओंकी सारी क्रियाएँ उनकी भावनाकी प्रेरणाओंपर निर्भर रहा करती थीं। मनकी शिक्षामें भावनाकी शिक्षाका स्थान इसीलिये अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है।

भावनाजनित कार्यशक्तिका स्थान सर्वप्रथम है। दूसरे शब्द जो इसके लिये कभी-कभी प्रयुक्त किये जाते हैं वे आन्तरिक प्रेरणा, जोश और उत्साह हैं। आपको अपनी या किसी दूसरे व्यक्तिकी मानसिक योग्यता मापनेमें सबसे पहले यह निर्णय करना पड़ेगा कि भावावेगकी गहराई और तेजी कितनी है? जैसा कि एक उद्देश्य या महत्त्वाकाङ्क्षा अथवा किसी लक्ष्यको प्राप्त करनेके लिये आन्तरिक प्रेरणासे विदित होगा। यह प्रबल इच्छा कारोबारमें उन्नति करनेकी, सुन्दर चित्र बनानेकी, दुखियोंका कष्ट निवारण करनेकी या केवल अपने कार्यको और भी सुचारुरूपसे करनेकी हो सकती है। खास बात यह है कि मानसिक योग्यता मुख्यतः भावजन्य है। और दूसरी शक्तियाँ जिन्हें हम शुद्ध मानसिक कहते हैं, वे सब मनके कलसमूहकी तरह हैं। आन्तरिक उकसाव ही वह भाव है जो उस यन्त्रसमूहको संचालित करता है। परंतु इस बातका कैसे पता चले कि हमारे पास जोश, उत्साह या आन्तरिक प्रेरणा है या नहीं? थोड़ेसे आत्मविश्लेषणद्वारा। उदाहरणके लिये क्या आपको छोटी अवस्थासे विचार या कार्यकी किसी विशेष धाराकी ओर एक निश्चित झुकाव रहा है? क्या आप अपने वर्तमान पेशेको अख्तियार करनेके लिये इच्छुक थे? दुनियामें ऐसी कौन-सी बात है जिसे करने या होनेके लिये आप हर चीजकी अपेक्षा अधिक उत्सुक हैं? इन प्रश्नोंके

उत्तर असंख्य प्रकारके हो सकते हैं। लेकिन अगर आप निश्चित रूपसे कह सकते हैं कि आप विचार या क्रियात्मक उद्योगके अमुक क्षेत्रमें गहरी और चिरस्थायी दिलचस्पी लेते हैं तो निस्संदेह, आप और दिशाओंकी अपेक्षा उस दिशामें अपनी योग्यताको अधिक बढ़ा सकेंगे।

९. उपसंहार

इस अध्यायका सारांश यह है कि किसी मनुष्यकी समस्त मानसिक कार्यक्षमता उसकी सारी शक्तियोंके एक साथ काम करनेका संयुक्त फल है। मनुष्य इतना जटिल प्राणी है कि किसी एक शक्तिको उसे बनाने या बिगाड़नेकी सामर्थ्य नहीं। हाँ, अगर किसी शक्तिमें कुछ हदतक ऐसी सामर्थ्य है तो वह शक्ति उसकी इच्छा या उत्साहकी प्रबलता है अथवा उस दिलचस्पीकी तेजी जो वह अपने काममें लेता है। एकाग्रता, मेधा, तर्कशक्ति, मौलिकता, इन्द्रियोंकी श्रेष्ठता—ये सब इसके केवल सहायकमात्र ही हैं। उत्साह अन्य सब शक्तियोंके अभावको बहुत कुछ पूरा कर सकता है, मगर उत्साहकी कमीको दूसरी कोई शक्ति पूरा नहीं कर सकती। यदि किसी व्यक्तिको अपनी नैसर्गिक बुद्धिकी पूँजी कुछ अपर्याप्त जान पड़ती हो तो भी उसे कदापि निराश न होना चाहिये। यह निश्चय जानिये कि अगर वह अपनी बुद्धिको सुव्यवस्थित ढंगसे और नियमपूर्वक काममें लावे और उत्साह तथा लगन और दृढ़ संकल्पसे अपने कामपर डटा रहे, तो वह अपने लक्ष्यकी ओर अवश्य ही अग्रसर हो सकेगा; और उसका भविष्य निःसंदेह सफल और उज्ज्वल बन सकेगा।

तीसरा अध्याय

मानसिक दक्षताका रहस्य

१. सीखना

अगर एक शब्दमें कहा जाय तो मानसिक दक्षताका रहस्य है सीखना। जिस किसी भी विद्या, कला या निपुणताकी आवश्यकता हो उसे तत्परतासे सीखिये—यही मानसिक कार्य-क्षमताका गुर है। सीखिये! यह तो बड़ा पुराना और परिचित शब्द है। शायद आप कहेंगे कि आप इस पुस्तकको इस विचारसे नहीं पढ़ रहे हैं कि शिक्षा और उसके महत्त्वपर एक व्याख्यान सुनें। आप आपत्ति कर सकते हैं कि सीखना तो बहुत ही साधारण बात है न कि मनके विकासकी कोई नयी युक्ति।

परंतु मनोविज्ञानके पण्डितोंका ऐसा विचार नहीं। उन्होंने सीखनेकी क्रियाका वैज्ञानिक ढंगसे अध्ययन किया है। उसी दृष्टिमें तो यह एक अत्यन्त विचित्र और रोमाञ्चकारी वस्तु है। इसके सम्बन्धमें बहुत कुछ तो अभीतक मालूम भी नहीं। पर वे लोग इतना अवश्य जानते हैं कि होशियारीसे बताया हुआ और दृढ़ संकल्पसे किया हुआ सीखना अद्भुत चमत्कार प्राप्त करा सकता है।

२. सफलताका मूल तत्त्व

मनोविज्ञानी बड़ी दिलचस्पी और कुतूहलके साथ एक औसत आदमीके जीवनकी एक अत्यन्त सफल जीवनसे तुलना करते हैं। हालके कुछ वर्षोंमें वह बड़े आग्रहसे यह प्रश्न पूछते रहे हैं कि वह कौन-सी चीज है जो मनुष्यको सफल बनाती है और उसका पता लगानेके लिये वह बड़ी मेहनत और बारीकीसे सफलताके तत्त्वोंका विश्लेषण करते रहे हैं। इस प्रश्नका उत्तर यह जान पड़ता है कि सफल सीखनेवाला ही सफल मनुष्य होता है। चाहे प्रारम्भमें वह कितना ही कच्चा या अयोग्य हो, पर वह अपनेको अनुशासित और सुव्यवस्थित कर लेता है, वह अपनेको गढ़ लेता है और अपनी शक्तियोंको अपनी आवश्यकताओंके अनुरूप बना लेता है।

उदाहरणके लिये यह बात अच्छी तरह प्रमाणित हो चुकी है कि यदि एक मनुष्यका चुनाव किसी ऐसे पदके लिये करना हो जहाँसे आगे तरक्कीका अवसर हो, तो उस उम्मेदवारसे कहीं ज्यादा आशा की जा सकती है, जिसने अपनेको अच्छा सीखनेवाला सिद्ध कर दिया है बनिस्बत एक दूसरे व्यक्तिके, जो चुनावके समय उससे जानकारीमें श्रेष्ठ है पर जिसकी आदतें बिल्कुल जमी हुई हैं और जिसमें नये-नये कामोंके प्रति साहस तथा उत्साहका अभाव है।

इसी तरह किसी संस्थामें नयी भरती करनेके लिये जो लोग चुनाव करते हैं उनका ध्यान इस ओर नहीं रहता कि एक नवयुवकके पास कितना ज्ञान उन विशेष क्रियाओंका है जिनपर कि संस्थाका काम अवलम्बित है, बल्कि उनका झुकाव उन नवयुवकोंकी

ओर रहता है जिन्होंने अच्छी सामान्य शिक्षा प्राप्त की है और तीव्र प्रतियोगितामें उत्तमतासे परीक्षाएँ पास की हैं। अनुभवसे यही सिद्ध होता है कि ऐसे लोग अधिकतर सीखनेकी योग्यता और तत्परता रखते हैं और स्वयं काम करनेवाले होते हैं।

दुनियामें किसी भी क्षेत्रमें जो अनुभवी मनुष्य बड़ी जिम्मेदारियोंके काम करते हैं, उन्हें जब अपने कार्यको चलानेके लिये सबसे उपयुक्त व्यक्तियोंकी आवश्यकता होती है तब वे उम्मेद्वारोंमें सीखनेकी प्रमाणित योग्यताहीको सबसे आशाजनक अकेला लक्षण समझते हैं। जिसने अबतक अपनेको एक उत्सुक और सफल सीखनेवाला सिद्ध कर दिया है, उसीसे यह आशा की जा सकती है कि वह आगे चलकर भी नयी बातें सीखकर नये प्रश्नों, नये कामों और नयी परिस्थितियोंका मुकाबला सफलतासे कर सकेगा। यही सिद्धान्त मुकाबलेकी उन परीक्षाओंका आधार है जिनका परिचालन 'पब्लिक सर्विस कमीशन' सबसे ऊँची सार्वजनिक नौकरियोंमें भरती करनेके लिये करता है।

न केवल प्रारम्भिक जीवनोंका बल्कि पूरित जीवनोंका भी प्रमाण इसी दिशामें संकेत करता है। जिस किसीने भी बड़ी सफलता प्राप्त की है वह पहलेसे ही बड़ा मनुष्य न था वरन् उसने अपनेको बड़ा बनाया। उसने अपनेमें परिवर्तन किया और अपनेको विकसित किया। वह तेज और योग्य सीखनेवाला था।

जब हम महापुरुषोंकी जीवनियोंपर दृष्टि डालते हैं और उनके अन्तको देखकर प्रारम्भको समझनेका प्रयत्न करते हैं तो और सब सत्योंसे अधिक वे इस सत्यको प्रमाणित करते जान पड़ते हैं कि

बड़े लोग बड़े सीखनेवाले हुए हैं । वे बड़े आदमी इसी कारण बने कि वे बड़े सीखनेवाले थे, वे अपनी सीमाओंसे असंतुष्ट थे, उन्होंने समस्याओंको लड़ाईके लिये ललकार या चुनौती समझा न कि एक हौआ; क्योंकि उन्होंने अपनी कमजोरियोंपर आक्रमण किया और उनपर विजय प्राप्त की। एक बड़े बुद्धिमान् मनोविज्ञानाचार्यका, जिन्होंने वर्षों सफलताके अध्ययनमें लगाये, कहना है कि यदि एक मनुष्यमें काम करनेकी इच्छा और काम करनेकी शक्ति हो और तेज बुद्धि हो तो मैं परिस्थितियोंके किसी भी ऐसे संयोगकी कल्पना नहीं कर सकता जो उसको श्रेष्ठता तथा ख्याति प्राप्त करनेसे रोक सके ।

कितनी ही योग्यताएँ हैं जिन्हें आप हासिल करना चाहते होंगे—जैसे गणित, विज्ञान या अंग्रेजी भाषामें दक्षता प्राप्त करना, पत्र-पत्रिकाओंके लिये लेख लिखना, लोगोंके सामने भाषण देना, शतरंज या 'ब्रिज' खेलना । पर आप भरसक प्रयत्न करनेपर भी ऐसी मनोवाञ्छित योग्यता प्राप्त करनेमें असमर्थ रहते हैं और आपको कदाचित् ऐसा जान पड़ता है कि आप इन सब सिद्धियोंके लिये बनाये ही नहीं गये ।

जब मनोविज्ञानाचार्य आपको ऐसी उत्साहहीनताके बीच छटपटाते देखता है तो उसे दुःख और आश्चर्य होता है और वह अपनेसे कह उठता है कि इस व्यक्तिको क्या हो गया है ? इसकी शिक्षा किस प्रकारकी हुई है ? इसे कोई यह विश्वास क्यों नहीं दिला देता कि वह सीख सकता है और सीखनेकी विधि उसे क्यों नहीं बता देता ?

ये योग्यताएँ एक सन्तोषजनक और सफल मात्रामें प्राप्त करनेके लिये यह आवश्यक नहीं कि आप और सब कुछ त्याग दें और प्रतिदिन सोलह घंटे परिश्रम करें। अगर सीखनेका काम उचित ढंगसे किया जाय तो थोड़ी-सी मेहनत और थोड़ेसे ही समय-में फल मिल सकता है। यह पिसायीका नहीं बल्कि बड़े मनोरञ्जन-का काम है। आप अपनेको अपने साधनोंपर अधिकार प्राप्त करते, अधिक तेजीसे चलते और शक्तिके उतने ही व्ययपर अधिक दूर-तक सफर करते हुए पाते हैं। इससे अधिक मोह लेनेवाली बात और क्या हो सकती है ? मनोविज्ञानकी शिक्षा आपके लिये यह है कि अपनी मानसिक कार्यक्षमताको बढ़ाइये अथवा अपनी शक्तियोंसे पूरा-पूरा लाभ उठाइये। मनोविज्ञान आपको सिखा सकता है कि यह कैसे किया जाय।

आप और हममें कदाचित् महान् सफलता प्राप्त करनेकी योग्यता न हो। पर हमने जो ऊपर लिखा है वह समस्त सफलता-का साँचा है। इससे हर प्रकारकी सफलता प्राप्त की जा सकती है। हममेंसे कितने हैं जो अपनेको पूरी तरहसे उपयोग नहीं करते। हममेंसे कितने उत्साहहीन रहते हैं और यह विश्वास करते हैं कि केवल एक शक्ति या गुणसे कुछ नहीं हो सकता और अपनी उस शक्तिको भी अकारथ जाने देते हैं। परंतु जबतक हम अपनी शक्तियोंको काममें न लगायें हमें यह मालूम ही कैसे पड़ सकता है कि हमारे पास कौन-सी शक्तियाँ हैं। कम-से-कम हम कुछ सफलता अवश्य प्राप्त कर सकते हैं। इसलिये हर विचारसे यह सलाह ठीक है कि आप अपने सीखनेकी योग्यताका प्रयोग कीजिये और उसे बढ़ाइये।

३. शिक्षाद्वारा उन्नतिकी सम्भावना

परंतु क्या ऐसा करना सम्भव भी है ? क्या मनुष्य हमेशा सीख सकता है ? क्या यह सच नहीं कि सफलता और असफलता जन्म-प्रदत्त योग्यताकी अधिकता या इसकी कमीपर निर्भर रहती है और इस सम्बन्धमें हम कुछ भी नहीं कर सकते ?

क्या सीखनेमें समय और उद्योगका लगाना बुद्धिमानी है ?

ये प्रश्न इतने उचित और महत्त्वपूर्ण हैं कि इनका उत्तर बड़ी सावधानीसे देना चाहिये। यहाँ इस बातपर जोर देना होगा कि सीखनेके बारेमें हमारे जो विचार हैं वे अटकलपच्चू नहीं हैं। मनोविज्ञानके पण्डितोंने बड़े परिश्रमसे सहस्रों प्रयोग किये और तब कहीं वे अपने विचारोंको स्थिर कर पाये। इन बातोंको अधिक-से-अधिक निश्चितरूपसे प्रकट करनेके लिये हम यहाँपर कुछ तथ्य ऐसे दिये देते हैं जो सीखनेके सम्बन्धमें किये गये वैज्ञानिक अध्ययन-द्वारा भलीभाँति प्रमाणित हो चुके हैं।

(१) यह सच है कि लोगोंकी जन्मप्राप्त योग्यताओंमें असमानता रहती है। इससे तो शायद ही किसीको इन्कार हो सके। एक मनुष्यके पास दूसरेकी अपेक्षा अधिक प्राकृतिक मानसिक बल हो सकता है और यदि वह उसको सुचारुरूपसे प्रयोगमें लाये तो वह दूसरेकी अपेक्षा आगे बढ़ जा सकता है। एक दस हार्स पावरकी मोटर गाड़ी कदापि उतनी अच्छी तरह नहीं चल सकती—अगर परिस्थितियाँ एक-सी हों—जितना कि एक अस्सी हार्स पावरकी गाड़ी। परंतु ऐसी अवस्थामें क्या होगा जब कि छोटी गाड़ी तो भली-

भाँति सफाई करके और तेल देकर उत्तम अवस्थामें रक्खी जाय और बड़ी गाड़ी न हो ? केवल इस बातसे कि कुछ लोगोंके पास आपसे अधिक मानसिक सम्पत्ति है आपको अपनी कोशिशमें ढिलाई कदापि न करनी चाहिये। बल्कि ऐसी अवस्थामें तो आपको यह उचित है कि आप अपनी योग्यता और शक्तिके प्रत्येक कणसे पूरा-पूरा लाभ उठायें।

(२) सीखनेके विषयपर जो हजारों प्रयोग किये गये हैं उनमें बहुत थोड़ोंमें ही ऐसा हुआ कि सीखनेसे कोई उन्नति देखनेमें न आयी। अधिकतरमें तो काफी तरक्की हुई। अगर कोई मनुष्य सीखनेकी कोशिश करता है तो वह कामयाब भी हो जाता है।

सीखनेके उन कुल कार्योंकी सूची देनेका—जहाँपर कि उन्नतिकी सम्भावना प्रमाणित हो चुकी है—अर्थ यह होगा कि प्रायः जितने भी प्रयोग किये गये हैं उन सभीका वर्णन किया जाय, जो एक असम्भव कार्य होगा। कुल प्रमाण जो मनोविज्ञानने जमा किये हैं इस विषयमें शंकाकी कोई गुंजायश नहीं छोड़ते। इसलिये यदि कोई आपसे यह कहे या आपको स्वयं ही ऐसा संदेह हो कि अमुक योग्यता सीखी नहीं जा सकती—चाहे वह खुशख़त लिखायी या सही हिज्जे करना या किसी विदेशी भाषामें दक्षता प्राप्त करना या दूसरे मनुष्योंपर शासन करना या उनसे काम करवाना हो—तो आपको स्मरण रखना चाहिये कि विज्ञानने जिन बातोंका पता लगाया है वे सभी इसकी विपरीत दिशामें संकेत करती हैं।

(३) यद्यपि कोई मनुष्य एक कामको बहुत समयसे कर रहा हो और उसको अच्छी तरह करने लगा हो तो भी वह उसमें तरक्की कर सकता है। सन् १९०६ में दुनियामें टाइपराइटिंगकी सबसे

तेज गति ८२ शब्द प्रति मिनट थी और वह स्त्री, जिसने उसको प्राप्त किया था, कहती थी कि इससे आगे कोई न बढ़ सकेगा। मगर उसी स्त्रीने स्वयं अपनी गतिको पहले ८७ और फिर ९५ शब्द प्रति मिनट कर दिया। और कुछ वर्ष हुए यह गति १४७ पर जा पहुँची। टाइप लगानेवाले जो उस कामको वर्षोंसे कर रहे हैं और जिन्होंने अरसा हुआ तरक्की करनेको कौन कहे तरक्कीकी सम्भावनामें विश्वास करना भी बंद कर दिया, उनको जब विशेष शिक्षा दी गयी तो उन्होंने थोड़े ही महीनोंमें अपने काम करनेकी गतिमें अद्भुत उन्नति कर दिखायी। सीखनेके विषयमें की गयी खोजोंमें सबसे विचित्र बात है स्थायी उन्नतिकी सम्भावना। सीखनेकी क्रियाके प्रमुख अन्वेषकोंमेंसे एकका कहना है कि जीवनके साधारण कामोंमेंसे अधिकांशमें—जैसे नामों और चेहरोंका याद रखना, हाथसे लिखना, जबानी गणितके सवाल निकालना—हम पचीससे चालीस प्रतिशत तक आवश्यकतासे कम दक्ष हैं। आपको अपनेमें ऐसी अयोग्यता सहन करनेकी कोई जरूरत नहीं और न कोई जरूरत यह विश्वास करनेकी है कि आप अपनी योग्यताकी सीमातक पहुँच गये हैं।

(४) आप सीखनेकी विधिको भी सीख सकते हैं। निःसंदेह आप उस मानसिक सम्पत्तिको नहीं बढ़ा सकते जो प्रकृतिने आपको प्रदान की है। यदि आपमें एक शक्ति है तो आप उसे पाँच नहीं बना सकते। परंतु जो कुछ आपके पास है उसे आप इस्तेमाल कर सकते हैं। जहाँ ढिलायी हो उसे ठीक कर सकते हैं, गति शक्तिको व्यर्थ जाने देनेसे रोक सकते हैं, जिस दिशामें जाना चाहें जा सकते हैं। सीखना एक कला है, जिसमें सुबोध और विचारपूर्ण प्रयास-

द्वारा निपुणता प्राप्त की जा सकती है । यह निपुणता वास्तवमें प्राप्त करने योग्य है ।

मानसिक दक्षताका रहस्य है सीखना, पर क्या सफल और तेज सीखनेकी कलाका भी कोई गुर है ? क्या मनोविज्ञान इस सम्बन्धमें हमारी कोई सहायता कर सकता है ?

४. दुहराना सीखनेका कारण नहीं

आजकलके मनोविज्ञानकी खोजोंके विचित्र नतीजोंके फलस्वरूप यह विश्वास दृढ़ होता जा रहा है कि केवल दुहराना शिक्षा या सीखनेका कारण नहीं। अगर कोई आदमी कोई नयी विद्या या कला सीखना चाहता है या किसी जानी हुई विद्या अथवा कलामें उन्नति करना चाहता है तो वह केवल बहुतसे अभ्यासपर ही निर्भर नहीं रह सकता। किसी चीजपर अधिकार पानेका सबसे अचूक और जल्दीका तरीका यह नहीं है कि उसको बार-बार किया जाय या दुहराया जाय। सच तो यह है कि अगर कोई व्यक्ति केवल इतना ही करता है तो कदाचित् वह वाञ्छित दक्षता कभी न प्राप्त कर सके ।

यह आपने अक्सर सुना होगा कि अभ्यास प्रवीण बनाता है। सुननेमें यह कथन कितना युक्तिपूर्ण और सच मालूम होता है और कितनी आसानीसे हम इसे स्वीकार भी कर लेते हैं। अगर अपने हाथकी लिखावटको और खुशखत बनाना चाहते हैं तो बहुत-सा लिखिये; अगर आप मौखिक अङ्कगणित या मोटरकार चलाने या टाइप करनेमें निपुणता प्राप्त करना चाहते हैं तो इन कामोंको निरन्तर करते चले जाइये। अगर आप सुयोग्य वक्ता बनना चाहते हैं तो भाषण-पर-भाषण दिये जाइये। इससे अधिक बुद्धिमानीकी सलाह भला और क्या हो सकती है ?

किंतु यदि आप जरा विचारपूर्वक देखें और अभ्यास तथा दुहरानेके फलोंकी जाँच करें, जैसा कि मनोवैज्ञानिक करते हैं, तो कुछ अनोखी कठिनाइयाँ सामने आने लगती हैं। उदाहरणार्थ यह स्पष्ट ही है कि एक व्यक्ति किसी क्रियाको हजार बार दुहरा सकता है पर सम्भव है कि वह फिर भी कोई उन्नति न कर पावे। बहुत-सा चल लेनेपर भी सम्भव है कि आप अधिक अच्छे चलनेवाले न बन पावें, यद्यपि आपके चलनेकी निपुणता निःसंदेह बढ़ायी जा सकती है। आप एक मोटरकारको हजारों मील चलाते हैं फिर भी कुछ त्रुटियाँ आपमें रह ही जाती हैं। इसी प्रकार ज्यादा लिखनेसे हाथकी लिखावट सुधरती नहीं बल्कि और भी खराब हो जाती है।

इसमें संदेह नहीं कि किसी कामको बार-बार करके ही कोई आदमी उसे करनेकी दक्षतामें सुधारकी आशा नहीं रख सकता। यह बात देखनेमें गलत जान पड़ती है पर वास्तवमें है बिल्कुल सत्य। कितने ही प्रयोगोंसे यह सिद्ध हो चुका है कि हमलोग वह चीज सीखते हैं जिसे नहीं दुहराते बल्कि ज्यादा ठीक तो यह कहना होगा कि उस चीजको नहीं सीखते जिसे बार-बार दुहराते हैं। यही बात दैनिक जीवनके अनुभवसे भी प्रकट होती है। सीखनेकी किसी क्रियाकी जाँच कीजिये तो देखेंगे कि आपके असफल प्रयत्न सफल प्रयत्नोंकी अपेक्षा गिनतीमें कहीं अधिक हैं, तो फिर आपने सफल अथवा सही विधि कैसे सीख ली बजाय गलत तरीकेके? बच्चा जब अपने पैरोंपर खड़ा होकर चलना सीखनेकी कोशिश करता है तो वह बारम्बार गिर पड़ता है मगर क्या वह इन प्रयत्नोंसे गिर पड़नेमें निपुणता प्राप्त कर

लेता है ? नहीं ! वह गिरना नहीं सीखता बल्कि गिरनेका उलटा। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि हम केवल वही बात नहीं सीख लेते जिसे दुहराते हैं अथवा दुहराना या अनुशीलन सीखनेका कारण नहीं है। सच तो यह है कि यह विचार ही भ्रमपूर्ण है कि दुहरानेसे कोई चीज सीखी जा सकती है, क्योंकि जब हम किसी नयी चीज-को सीखना आरम्भ करते हैं—जब हम उस कामको बिल्कुल ही नहीं कर सकते तो ऐसी दशामें हम दुहरायेंगे क्या ?

एक और भी बात है कि जब आप किसी कला या निपुणताको सीख लेते हैं, तो क्या इसका अर्थ यह है कि आप केवल उन्हीं बातोंको सफलतापूर्वक कर सकते हैं जिन्हें आपने सीखते समय बार-बार दुहराया था। जब आप यह कहते हैं कि आप मोटरकार चलाना जानते हैं तो आपका मतलब यह कदापि नहीं होता कि आप एक विशेष गाड़ीको उसी रफ्तारसे और उन्हीं सड़कोंपर चला सकते हैं जहाँ कि आपने उस मोटरको चलाना सीखा था। जब आप यह कहते हैं कि आपने अङ्कगणितमें दक्षता प्राप्त कर ली है तो इसका यह तात्पर्य हरगिज नहीं होता कि आप उन्हीं प्रश्नोंको हल कर सकते हैं, जिन्हें पहले आप बार-बार लगा चुके हैं। ऐसी निपुणताएँ सीखनेका गुर केवल दुहराना या अभ्यास करना नहीं।

५. इच्छाशक्ति ही सीखनेका कारण है

हमने यह तो ऊपर देख लिया कि क्या चीज सीखनेका कारण नहीं है। आइये अब ध्यान उस बातकी ओर लगायें जो कि वास्तवमें सीखनेका कारण है। यहाँ हमें यह देखना है कि भलीभाँति सीखनेके लिये क्या करना चाहिये। मनोविज्ञानने इस विषयमें

बहुत-से प्रमाण इकट्ठे किये हैं जिनसे यह पता चलता है कि सीखने-वालेकी इच्छाशक्ति (Will) अथवा संकल्प ही इस बातका निर्णय करता है कि वह सीखता है या नहीं और यदि सीखता है तो कितनी अच्छी तरहसे सीखता है और क्या सीखता है ? मनोवैज्ञानिक प्रयोगोंके कुछ मनोरंजक परिणाम नीचे दिये जाते हैं ।

(१) दो मनोविज्ञानाचार्योंने कुछ निरर्थक शब्दोंकी सूचियोंके समूहोंको रटना शुरू किया । जब उन्होंने शब्दोंको शीघ्रातिशीघ्र याद करनेपर मनको लगाया तब याद करनेके लिये उनमेंसे एकको औसतन नौ बार और दूसरेको तेरह बार दुहराना पड़ा । पर जब वे केवल उन शब्दोंको बिना किसी विशेष उद्देश्यके पढ़ते गये तब एकको औसतन ८९ और दूसरेको १०० बार पढ़ना पड़ा । इतना बड़ा अन्तर केवल सीखनेकी इच्छाशक्तिकी उपस्थिति अथवा अनुपस्थितिसे हो गया ।

(२) कालेजके कुछ लड़कोंके सामने श्यामपटपर अंग्रेजीके कुछ शब्द लिखे गये और उनसे कहा गया कि उनको कागजपर नकल कर लें । बादमें बिना किसी चेतावनीके उनसे कहा गया कि वे अपने लिखेको ढँककर उन्हीं शब्दोंको अपनी यादसे लिख डालें । कुछ दिनोंके बाद यही प्रयोग नये शब्दोंके साथ दुहराया गया पर इस बार लड़कोंसे पहले ही बता दिया गया कि उन्हें बादमें शब्दोंको अपनी यादसे लिखना पड़ेगा । दोनों प्रयोगोंमें केवल इतना ही अन्तर था । मगर दूसरी परीक्षामें विद्यार्थियोंको ३० प्रतिशत अधिक शब्द याद निकले । केवल उद्देश्यके मौजूद होनेके कारण याद करनेकी सारी क्रिया ज्यादा गुणकारी बन गयी ।

(३) दो समुदायोंको निरर्थक शब्दांशोंके याद करनेका काम दिया गया। एक समुदायको आज्ञा दी गयी कि उन्हें याद करनेके बाद तुरंत ही उन निरर्थक शब्दांशोंको सुनाना पड़ेगा। दूसरे समुदायको यह बताया गया कि उन्हें उस सामग्रीको दो सप्ताहके बाद स्मृतिसे सुनाना होगा। याद करनेके बाद तुरंत दोनों समुदायोंकी परीक्षा ली गयी तो मुश्किलसे कोई फर्क मिला। मगर दो हप्ता बाद फिर जब उन दोनोंकी जाँच की गयी तो दूसरे समुदायको २० प्रतिशतसे भी ऊपर शब्दांश अधिक याद निकले, दोनोंने एक समान आरम्भ किया था। लेकिन उद्देश्यमें अन्तर होनेके कारण उनकी मानसिक क्रियाएँ विभिन्न रूपोंमें व्यवस्थित हो गयीं और उन्होंने समय बीतनेपर पृथक्-पृथक् फलोंको पैदा किया।

ऊपर स्मृतिसम्बन्धी तीन बड़े चित्ताकर्षक प्रयोगोंका वर्णन किया गया है जिनसे सीखनेकी सफलतापर सीखनेके संकल्पका बड़ा प्रभाव स्पष्ट हो जाता है। बहुत-से और प्रयोग किये गये हैं जिनका दूसरे प्रकारके सीखनेसे सम्बन्ध है तथा उनका नतीजा भी ऐसा ही निकला। तार सीखनेके सम्बन्धमें कुछ ऐसे लोगोंपर प्रयोग किया गया जो बीस-बीस वर्षसे तारका काम कर रहे थे, मगर छोटे ही तारघरोंमें रक्खे गये थे; क्योंकि वे तारकी मुख्य लाइनोंकी कम-से-कम गतिको कभी प्राप्त ही न कर सके थे। इन सबको यह विश्वास था कि वे अपने काममें कभी तरक्की न कर सकेंगे; क्योंकि उनके भाग्यमें इतना ही लिखा था। मगर ज्यों ही इनको मनोविज्ञानियोंके सुपुर्द करके प्रयोगशालाके अंदर जबर्दस्त उत्तेजन और प्रोत्साहनके नीचे रक्खा गया; उन सबने उन्नति करना आरम्भ कर दिया।

हालहीमें एक मनोविज्ञानाचार्यने दो समुदायोंको अंग्रेजीके छोटे ए (a) अक्षरको बार-बार शीघ्रतासे और ठीक-ठीक लिखनेका अभ्यास करनेके कामपर लगाया। दोनों समुदायोंने उस कार्यको ७५ बार किया मगर उनमेंसे एकको, थोड़े-थोड़े समयपर यह बताकर कि काम कितनी अच्छाईसे हो रहा है, विशेष रूपसे उत्तेजित किया गया। दूसरा समुदाय लिखायीको बार-बार दुहराता रहा पर बगैर अपनी उन्नतिको जाने। दोनोंमेंसे उत्तेजित किये हुए समुदायका काम बहुत अच्छा रहा।

पहेलियों और प्रश्नोंको हल करना सीखनेकी क्रियायोंके जो बहुतसे अध्ययन किये हैं वे सब इसी नतीजेपर पहुँचाते हैं कि सफल, प्रभावशाली और तीव्र प्रगतिमें सीखनेवालेकी उन प्रश्नोंपर आक्रमण करनेकी सक्रिय भावना बड़ी सहायक होती है।

देखनेमें आया है कि काफी उम्रवालोंने भी न कि बच्चोंने जिन्हें आगे बहुत-सी तरक्की करनी बाकी है, अपने पढ़नेकी गतिको छः ही हफ्तोंमें दुगनेतक बढ़ा लिया और ऐसा करनेकी सबसे महत्त्वपूर्ण शर्त थी केवल एक विचारपूर्ण उद्देश्यका होना या उस फलको प्राप्त करनेके लिये एक तीव्र और लक्षित आकांक्षाका रखना।

कोई भी व्यक्ति जागृत और विचारपूर्ण संकल्पद्वारा अपनी कार्यक्षमतामें बड़ी वृद्धि कर सकता है। एक अनजान मनुष्यसे आपका परिचय कराया जाता है और आपको उसका नाम बतलाया जाता है। अगर आप उसे याद कर लेना चाहते हैं और उसके चेहरेसे नामका सम्बन्ध स्थापित करना चाहते हैं जिससे फिर कभी

मिलनेपर चेहरा देखकर नाम याद आ जाय तो ऐसा करनेके लिये ध्यानपूर्वक और सचेत प्रयत्न कीजिये। आपको एक नया काम मिला है और उसे सफलतापूर्वक करनेके लिये एक ऐसी विद्या या निपुणता सीखनेकी आवश्यकता है जिसे आप इस समय नहीं जानते। बड़े एकाग्र मनसे उसे प्राप्त करनेका उद्योग कीजिये; क्योंकि ऐसा करना सफलताका आधार बनेगा।

सीखनेके प्रति एक आक्रमणात्मक संकल्पका अभाव ही शायद अपूर्ण और असफल सीखनेका सबसे बड़ा कारण है। इसी वजहसे हम बहुत-से कामोंको बार-बार करते रहनेपर भी पहलेकी अपेक्षा अच्छे ढंगसे नहीं कर पाते। हमारा इशारा उन चीजोंकी तरफ है जैसे हाथकी लिखावट, शब्दोंके हिज्जे, नामों और चेहरोंको याद रखना इत्यादि, जिन्हें लोग हजारों बार करके भी सफलतासे नहीं कर पाते। अगर आप किसी क्रियाको बिना किसी विचार या इरादेके कर डालते हैं तो उसका असर चिकने घड़ेपर पानीकी बूँदका-सा होता है और आपकी कोई उन्नति नहीं होती। पर ज्यों ही आप यह मान लेते हैं कि वह क्रिया सीखनेके वास्ते एक चुनौती है और उसको पहलेसे अधिक सुचारुरूपसे करनेका बीड़ा उठा लेते हैं त्यों ही आपके करनेके ढंगमें सुधार होने लगता है। तरक्की तभी हो सकती है जब सीखनेके लिये दृढ़ संकल्प हो। अगर कोई व्यक्ति किसी कामको सिर्फ बार-बार करता रहता है पर उसे पहलेकी अपेक्षा अच्छे ढंगसे करनेकी कोई सक्रिय कामना नहीं रखता; तो वह सीख नहीं सकता। आपको चाहिये कि हरेक काम-को सीखनेके लिये एक चुनौती समझकर करें, चाहे उसका सम्बन्ध आपके कारोबारसे हो अथवा खेल-कूदसे या सामाजिक व्यापारसे हो।

६. इच्छा और इच्छा-शक्ति

अब यह देखना चाहिये कि सीखनेके लिये इच्छा-शक्ति (Will) और दृढ़ संकल्प (Will to learn) का ठीक-ठीक अर्थ क्या है। पहली बात जो हमें अच्छी तरह समझ लेनी चाहिये वह यह है कि सीखनेकी इच्छा और सीखनेकी इच्छा-शक्ति या सीखनेके लिये दृढ़ संकल्पमें बड़ा अन्तर है। पहली तो सुधार या उन्नति करनेके लिये एक प्रकारकी साधारण अभिलाषा है और दूसरी उस अभिलाषाके लिये साहसपूर्ण और सक्रिय प्रयत्न है। सीखनेकी इच्छा बिखरी हुई और सामान्य होती है। सीखनेकी इच्छा-शक्ति केन्द्रीय और निश्चित वस्तु है। सीखनेकी इच्छाका अर्थ यह होता है कि हम एक क्रियाको बार-बार दुहराते जाते हैं और यह आशा करते जाते हैं कि उससे कुछ नफा होगा। सीखनेकी इच्छा-शक्तिका अर्थ यह है कि हम छान-बीन और विश्लेषण करते हैं और इस बातका ठीक-ठीक पता लगानेकी चेष्टा करते हैं कि क्या गड़बड़ी या कमी रह गयी है और उसको कैसे सुधारा जा सकता है।

हम इसका एक उदाहरण देते हैं। एक आदमीको और अच्छे स्वास्थ्य और बलकी इच्छा है। उसकी इच्छा तभी इच्छा-शक्तिमें परिणत होती है जब वह उन बातोंका पता लगा लेता है, जिनके द्वारा वह अधिक स्वस्थ बन सकता है और फिर उन बातोंको कर डालता है। इसी तरह सीखनेकी इच्छा-शक्ति (संकल्प) का तात्पर्य है पहले तो उन बातोंके लिये बुद्धिमानी और तत्परतासे खोज—जिनके द्वारा सुधार हो सकता है और फिर उन बातोंपर दृढ़तासे मन और प्रयत्नको केन्द्रित करना।

इच्छा और इच्छा-शक्तिमें अन्तर अवश्य है पर यह न समझना चाहिये कि बिना इच्छा-शक्ति या प्रयासके इच्छा बिल्कुल ही महत्त्वहीन है। इच्छा जिसे रुचि या शौक भी कह सकते हैं, मनुष्यके जीवनमें बड़े काम और महत्त्वकी चीज है। इच्छासे ही उत्साहके रूपमें उस बलका संचार होता है जिसके द्वारा मनुष्य परिश्रम करता है। जहाँ रुचि धीमी हुई, उत्साहकी अग्नि मन्द पड़ी, बस काम भी हल्का हुआ। इसके अतिरिक्त इच्छा ही मनुष्यकी मानसिक शक्तियोंको एकता प्रदान करती है और उनको एक स्वरमें मिलाकर उद्योगशील बनाती है और जैसा कि हम और जगह देखेंगे, इच्छा या रुचि ही अवधान, स्मरण और कल्पनाका मूलाधार है।

देखनेसे पता चलता है कि दुनियामें ज्यादातर आदमियोंको सीखने या उन्नति करनेकी कोई कामना ही नहीं रहती और अगर रहती भी है तो बिल्कुल अस्थिर रूपसे, जलमें तरङ्गोंकी तरह। उन्हें जीवनमें कुछ-कुछ सुख और सफलता प्राप्त है और वे उसीसे बिल्कुल सन्तुष्ट हैं। ऐसे लोगोंकी, समय बीतनेपर, कोई विशेष उन्नति नहीं हो सकती चाहे वह अपने कामको कितनी ही बार दुहराते जायँ। वे कभी पहलेसे अच्छे व्यापारी या अपने काममें अधिक कुशल नहीं बनते; क्योंकि वे अपनेको जैसा पाते हैं उसीसे संतुष्ट रहते हैं। हाँ, कुछ थोड़ेसे लोग अवश्य ऐसे होते हैं जिन्हें कुछ निश्चित अभिलाषा इस बातकी होती है कि भिन्न-भिन्न दिशाओंमें अपनी योग्यताओंको बढ़ावें। वे अपनेसे असंतुष्ट रहते हैं और उस सम्बन्धमें कुछ करना चाहते हैं। उनके हृदयमें महत्त्वाकांक्षाका कुछ कम्पन रहता है और अपनी कार्यक्षमता बढ़ानेकी अभिलाषा। इस

आकांक्षाकी पूर्तिके लिये वे कभी-कभी कुछ प्रयत्न भी कर डालते हैं जैसे एक आध किताब अपने विषयपर पढ़ लेना। ऐसे व्यक्तियोंकी दशा निःसंदेह आशाजनक है मगर इससे अच्छी नहीं। केवल इच्छाके अतिरिक्त कुछ और चीजोंकी आवश्यकता है। कोई विशेष सफलता तभी मिल सकती है जब कि प्रशंसनीय, पर साधारण और अनिश्चित इच्छाको बुद्धियुक्त और उद्देश्यपूर्ण इच्छा-शक्तिमें परिणत कर लिया जाय।

७. इच्छा-शक्तिका संगठन

अब यह देखना चाहिये कि अगर हमें कोई नयी विद्या या नया हुनर सीखना है तो उस उद्देश्यसे अपनी इच्छा-शक्तिको किस प्रकार सुव्यवस्थित किया जाय। किसी भी नयी क्रियामें निपुणता प्राप्त करनेके लिये उसे करनेका प्रयत्न तो करना ही होगा। इसलिये जो कुछ भी करना हो उसे तुरंत आरम्भ कर दीजिये। कहानी लिखिये, खड़े होकर व्याख्यान दे डालिये चाहे वह आधे ही मिनटके लिये क्यों न हो। आगामी बार जिस व्यक्तिसे आपका परिचय कराया जाय उसका नाम अपनी स्मृतिमें जमा लेनेका उद्योग कीजिये। दस लकीरें इतनी खुशखत लिख डालिये जितनी आप लिख सकें। जो कुछ भी हुनर आप सीखना चाहते हैं उसके करनेमें लग जाइये।

लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप उस कामको बार-बार दुहराना शुरू कर दीजिये। खाली दुहराना आपका उद्देश्य नहीं है और न उससे आपकी प्रगतिपर अधिक प्रभाव ही पड़ सकता है। महत्त्वपूर्ण बात तो यह है कि आप हर प्रयत्नका विचार-

पूर्वक विश्लेषण करें जिससे इस बातका पता चले कि उस काममें सिद्धहस्त होनेमें आपने कितनी सफलता प्राप्त कर ली है और आपमें अभी क्या-क्या दोष बाकी हैं और उन्हें किस तरहसे दूर किया जा सकता है। इसी प्रकार एक वैज्ञानिक या अन्वेषक जो अपनी प्रयोगशालामें किसी नये यन्त्र या नये नियमको खोज रहा है, धीरे-धीरे हर प्रयोगके बाद अपनी खोजके क्षेत्रको उत्तरोत्तर छोटा करता जाता है। सीखनेमें भी यही दृष्टिकोण रखना चाहिये। सीखनेका हरेक काम प्रयोग और अन्वेषणकी ही क्रिया है। हर प्रयत्नके बाद आपको अपनी उन कठिनाइयों और दोषोंका पता लगाना चाहिये जो अबतक बाकी रह गये हों और उसके बादके प्रयत्नोंमें उन दोषों और कठिनाइयोंको दूर करनेकी तरकीब ढूँढ़ निकालनेकी कोशिश करनी चाहिये। हमें धीरे-धीरे इस बातका पता लगा लेना चाहिये कि कौन-सी बात या बातें हैं जिनकी वजहसे हम नाम भूल जाते हैं या शब्दोंके गलत हिज्जे करते हैं या लोगोंके सामने खड़े होकर व्याख्यान नहीं दे पाते। हमें अपने लक्ष्यको उत्तरोत्तर अधिक निश्चित और सीमित करते जाना चाहिये। यहाँतक कि हम कह सकें कि बस, अगर हम इस दोषको और दूर कर लें तो वाञ्छित हुनर हमारे काबूमें आ जाय। सीखनेकी इच्छाशक्तिको सुव्यवस्थित करनेका यही मतलब है कि अपने हर प्रयत्नके परिणामपर विचारकर और अपनी कठिनाइयोंका पता लगाकर उनको धीरे-धीरे दूर कर दिया जाय।

चौथा अध्याय

सीखनेकी कला

१. कुछ उपयोगी बातें

सीखनेकी जिस क्रियाका हमने पिछले अध्यायमें जिक्र किया है, उसे आजमायश और भूल (trial and error) कहते हैं। जानवरों और मनुष्योंकी शिक्षा इसी प्रकार होती है। सीखनेवालेके प्रारम्भिक प्रयत्न किसी वैज्ञानिकके प्रयोगोंके समान होते हैं, जिनके द्वारा वह मार्गकी कठिनाइयों और अपनी दुर्बलताओं तथा त्रुटियोंका पता लगा लेता है और फिर उन्हें दूर करनेका उद्योग करता है। इन प्रयत्नोंसे वह कम-से-कम इतना जान लेता है कि किन बातोंसे उस काममें सफलता नहीं मिलती और फिर उन्हें छोड़ देता है।

चूँकि सीखना मानसिक दक्षताका आधार है, मनोवैज्ञानिकोंने बड़ी मेहनतसे इस विषयका अध्ययन किया है और इस बातका पता लगानेकी चेष्टा की है कि किन उपायों या युक्तियोंसे सीखनेकी क्रियाको प्रोत्साहित किया जा सकता है अर्थात् सीखनेकी यदि कोई उत्तम रीतियाँ हैं तो कौन-सी हैं ?

२. शुरूमें जल्दीबाजी न कीजिये

इन खोजोंके फलस्वरूप मनोवैज्ञानिकोंका पहला सुझाव यह है कि प्रारम्भिक प्रयत्नोंको बड़ी सुगमतासे, धीरे-धीरे, शान्तिपूर्वक और बिना घबराहटके करना चाहिये। किसी बातको सीखनेकी शुरूकी मंजिलोंमें जल्दबाजी या तेजी करना बिल्कुल अनुचित है। भूलोंका

होना स्वाभाविक है। पर उनसे डरना या परेशान न होना चाहिये। उस समय शिक्षार्थीका लक्ष्य यह नहीं होता कि प्रवीणतासे कामको कर सके, बल्कि केवल यह महसूस करना कि उस कामके करते समय कैसा लगता है। मनोविज्ञानके अनुसंधानोंसे यह पता चला है कि जिन लोगोंने शुरूहीमें पूरी रफ्तारसे काम करनेका प्रयत्न किया, वह शायद ही कभी उस काममें सिद्धता प्राप्त कर पाये हों, पर जिन लोगोंने शुरूमें धीरे-धीरे, निश्चिन्त भावसे प्रयत्न किया और तीव्र गतिसे कार्य सम्पादन करनेकी चेष्टा नहीं की उन सबोंने अन्तमें सफलता प्राप्त कर ली।

हर प्रकारके सीखनेमें यही नियम लागू होता है कि शुरूमें उतावलापन कदापि न करना चाहिये। गलतियाँ अनिवार्य हैं पर उनसे किसीको हतोत्साह न होना चाहिये, क्योंकि उनकी प्रयोगात्मक प्रकृतिको समझ लेनेसे उनका यथार्थ मूल्य स्पष्ट हो जाता है। पिछली त्रुटियोंसे यह पता चल जाता है कि कौन-सी क्रियाएँ न करनी चाहिये, इससे आगेका मार्ग प्रकाशित हो जाता है और सीखनेके संकल्पके संगठनमें बड़ी सहायता मिलती है। अगर आप गणित या अन्य किसी शास्त्रके कठिन प्रश्नोंको हल करना सीखना चाहते हैं तो जल्दीसे अभ्यासकी एक बड़ी-सी खुराक निगल जानेकी चेष्टा न कीजिये। शुरूमें थोड़ेसे सरल प्रश्नोंको ले लीजिये और अपने दिमागको उनसे खेलने दीजिये। अति परिश्रम, ढेर-सा अभ्यास, चिन्तित मनसे बार-बार दुहराना, तुरंत फल प्राप्त करनेकी उत्कट कामना, यह सब पूर्ण सफलताके शत्रु हैं। अगर यह सीखनेकी क्रियाके शुरूमें आ जाते हैं तो उन्नतिको बिल्कुल रोक देते

हैं। सीखनेके लिये अपनेको समय और अवसर दीजिये। अभ्यास नहीं, प्रयोग कीजिये।

३. प्रयत्नकी विधियोंको बदलते रहिये

दूसरी सलाह यह है कि अपने प्रयत्नकी विधियोंको बदलते रहिये। जिस रीतिसे सीखनेमें उन्नति न दिखायी दे उसीपर अड़ा रहना कोई बुद्धिमानी नहीं, उस रीतिको बदलकर दूसरी रीतियोंको आजमाना चाहिये; क्योंकि सीखनेका उद्देश्य ही यह रहता है कि ऐसी रीतियोंका पता लगाया जाय जो शिक्षार्थीके लिये गुणकारी सिद्ध हों। सरल अंकगणित सिखानेमें भी उद्देश्य यह नहीं रहता कि विद्यार्थीको ढेर-के-ढेर प्रश्न लगवा दिये जायँ, बल्कि यह कि उसको थोड़ेसे सवाल दिये जायँ ताकि वह उन्हें हल करनेकी विभिन्न विधियोंसे प्रयोग करके यह निश्चय कर सके कि कौन-सी विधि ठीक उतरती है। जो कुछ भी सीखना हो उसमें सभी वैकल्पिक विधियोंको आज़माकर सबसे अच्छी विधिका पता लगाना चाहिये। अगर आप अपनी व्याख्यान देनेकी दक्षतामें उन्नति करना चाहते हैं तो दो व्याख्यानोंको कभी भी एक ढंगसे तैयार न कीजिये। अगर तीन व्याख्यानोंको आप तीन तरहसे तैयार करते हैं तो सीखनेके आपको तीन अवसर मिल जाते हैं, अगर एक बार आप व्याख्यानके आरम्भ और अन्तके भागोंको लिख लेते हैं और उन्हें तथा शेष भागकी रूप-रेखाको रट डालते हैं, तो दूसरी बार सारे व्याख्यानको लिखकर बिना रटे हुए ही अपनी हस्तलिपिको जला डालिये और तीसरी बार अपने भाषणको मन-ही-मन सावधानीसे सोच लीजिये और कई बार दुहरा लीजिये। पर कागजपर कुछ भी

न लिखिये। सम्भव है इन प्रयत्नोंमेंसे एकाध बिल्कुल ही असफल हो जायँ, पर महत्त्वकी बात यह है कि उन सभीसे आपके आत्म-शिक्षणको सहायता मिलेगी। अगर किसी विषय या हुनरका पण्डित भी सीखनेकी कोई रीति बताता है तो अपने प्रयत्नोंको केवल उसीतक सीमित न रखिये, बल्कि दूसरी वैकल्पिक रीतियोंको भी आजमाकर देखिये, क्योंकि आपका उद्देश्य सर्वश्रेष्ठ रीतिके पता लगानेका नहीं है बल्कि ऐसी रीति जो आपके लिये सर्वोत्तम हो।

४. सीखनेका आधार सोचना है

सीखनेके संकल्पके संगठनके सम्बन्धमें तीसरा सुझाव यह है कि करनेकी अपेक्षा सोचिये अधिक। जो कुछ भी आप करने जा रहे हैं उसे करनेसे पहले मन-ही-मन उसका अच्छी तरहसे विश्लेषण कर लीजिये, और दो-चार बार कामको करनेका प्रयत्न कर चुकनेके उपरान्त रुक जाइये और फिर सोचिये कि कितनी सफलता आपने प्राप्त कर ली है और किन कठिनाइयोंपर विजय पाना बाकी है और उन्हें किस प्रकार दूर किया जा सकता है। किसी विद्या या हुनरमें अगर आप प्रवीण बनना चाहते हैं, जिससे कि आप उसे हर परिस्थितिमें प्रयोग कर सकें तो उन सामान्य नियमोंको सदा खोजते रहिये जो उसमें लागू होते हैं। जो कुछ अनुभव आपको प्राप्त हो उसके भीतर छिपे हुए सिद्धान्तको ढूँढ़ निकालिये। जैसा हम पहले बता चुके हैं, शिक्षा इस बातपर अवलम्बित नहीं कि अतुल मात्रामें अभ्यास किया जाय या सीखनेके प्रयत्नको निरन्तर दुहराया जाय। बल्कि सीखनेकी प्रगति तो इस बातपर निर्भर है कि अभ्याससे,

अथवा हर बारके दुहरानेसे, आप कितना सीखते हैं। ऐसे थोड़ेसे प्रयत्न और अनुभव, जिनका आप बारीकीसे विश्लेषण करते हैं और जिनसे आप अपनी सफलता तथा असफलता दोनोंहीके कारणोंको जाननेकी कोशिश करते हैं, आपकी उन्नतिमें दस या सौ गुने बिना सोचे-समझे किये गये प्रयत्नोंकी अपेक्षा कहीं अधिक सहायक होते हैं।

५. क्रियाओंको मन-ही-मन करना

किसी हुनर या विद्याके सीखनेमें बड़ी सहायता इस बातसे मिल सकती है कि शिक्षार्थी मन-ही-मन यह सोचे कि वह उस कामसे सम्बन्ध रखनेवाली विभिन्न क्रियाओंको किस भाँति करेगा और फिर उन क्रियाओंको हाथ-पैरद्वारा यथार्थमें करनेके बजाय, विचारोंद्वारा मनके भीतर ही करे। जैसे मोटर गाड़ी चलाना सीखनेमें वह मन-ही-मन गियरों (Gears), ब्रेक और थ्रोटल (Throttle) के स्थानोंका स्मरण कर लेता है, (Ignition) के स्विचको बंद करता है, विभिन्न लीवर्सको समायोजन, (Adjust) "एडजस्ट" करता है, गियरोंको बदलता है, गाड़ीको कोनोंपर मोड़ता है, रोकता है, पीछे लौटाता है इत्यादि। यहीं नहीं, वह संकटोंमें तत्काल काम करनेवाली योग्यता भी मन-ही-मन संकटोंकी नकल करके प्राप्त कर लेता है। अगर उसके मोटरके सामने अकस्मात् एक बच्चा ऐसी जगहपर दौड़ता हुआ आ जाय जहाँ सड़कके किनारेपर एक गहरी नाली है, तो वह किस प्रकार बच्चेको बचायेगा? अगर वह गाड़ीमें अकेले हो या उसके साथ उसके कुटुम्बके लोग भी हों तो क्या दोनों अवस्थाओंमें वह एक-सी ही

कार्रवाई करेगा ? अगर बजाय गहरी नालीमें गिरानेके उसको एक दूसरी गाड़ी या स्कूलबस या सड़कपर चलनेवालोंके एक झुण्डसे टक्कर लगानेका सवाल हो तो वह क्या करेगा ? संकटके समय जो कोई मनुष्य उचित कार्रवाई बिजलीके समान तेजी और सफाईसे कर डालता है तो हम उसके साहस और दक्षतापर आश्चर्य करते हैं, पर उसने इन गुणोंको कैसे प्राप्त किया ? सीख कर, पहलेसे मन-ही-मन उनके लिये तैयारी करके।

इसी प्रकार ताश खेलना सीखनेमें मनुष्य अपने हाथकी कल्पित बाजीको लेकर उससे मन-ही-मन खेलता है और विभिन्न चालोंके फलोंकी कल्पना करता है। मकान बनानेमें वह पहले मनमें उसका एक नकशा बना लेता है और फिर विभिन्न दृष्टिकोणोंसे उसके गुणों और दोषोंकी कल्पना करता है। इन सब क्रियाओंमें वह यथार्थकी बजाय मन-ही-मन कार्य सम्पादनका प्रयत्न करता है, अपनी त्रुटियोंका पता लगाता है और अपनी सफलताओंका निरीक्षण करता है। ऐसा करनेसे शक्ति और समयकी बड़ी बचत होती है और शिक्षामें बड़ी सहायता मिलती है।

६. अभ्यासका वितरण

पाँचवीं सलाह यह है कि अगर आप कोई हुनर सीख रहे हैं, जैसे टाइप करना या मोटर चलाना या कोई खेल खेलना या पढ़ायीकी कोई चीज कण्ठस्थ करना, तो थोड़ा-थोड़ा-सा अभ्यास बहुत दिनोंतक कीजिये। इस प्रकार आप अधिक उन्नति कर सकेंगे। एक बैठकमें देरतक अभ्यास करना कड़ा परिश्रम अवश्य है पर लाभदायक नहीं,

क्योंकि इससे प्रगतिमें सहायता नहीं मिलती बल्कि बाधा ही पड़ती है। यह देखा गया है कि उपयुक्त समयपर थोड़ा-सा विश्राम कर लेनेसे मजदूरोंकी कार्यक्षमता कई गुना बढ़ जाती है। इसी प्रकार थोड़ी-थोड़ी देर बाद उचित समयतक आराम करके कोई मनुष्य भी अपनी कार्यक्षमतामें वृद्धि कर सकता है। रूमालोंको तह करनेवाले कर्मचारी जो हर पाँच मिनट काम करनेके बाद एक मिनट सुस्ता लेते हैं। उन लोगोंकी अपेक्षा कहीं अधिक काम पूरा कर डालते हैं जो लगातार काममें लगे रहते हैं। दिमागी काम करनेवाला जो हर आध घन्टे काम कर लेनेके बाद थोड़ा-सा टहल लेता है या अपनी कुरसीहीपर आरामसे बैठकर और इधर-उधर निगाह डालकर तीन-चार मिनट सुस्ता लेता है, वह कहीं अधिक काम कर लेता है बनिस्पत उस अवस्थाके जब वह आधा दिन लगातार काम करता रहे।

हाँ, इतना अवश्य ध्यान रखना चाहिये कि विश्रामका समय बहुत लम्बा न हो, क्योंकि ऐसा करनेसे समय नष्ट होता है। पर विश्रामके कालोंको बहुत छोटा भी न रखना चाहिये, नहीं तो पूरा आराम न मिलेगा और न कार्यक्षमता अपनी चरम सीमातक पहुँच सकेगी। हर व्यक्तिको प्रयोग करके यह पता लगा लेना चाहिये कि उसके लिये दिनभरमें काम और विश्रामका कौन-सा अनुपात सबसे गुणकारी है।

आरम्भ-कालकी त्रुटियोंके समान अवकाशके समयको भी व्यर्थ न समझना चाहिये; क्योंकि मनुष्यकी बहुत-सी शिक्षा या शिक्षाकी पुष्टि उसके बिल्कुल अनजानमें उस समय होती है जब कि वह अभ्यास नहीं कर रहा होता है। इस प्रकारकी अज्ञात शिक्षाको

प्रोत्साहित करनेका एक बड़ा अच्छा तरीका यह है कि अभ्यासके कालोंके बीचमें हुनर या विद्याके सम्बन्धमें सोचा जाय। ऐसा करनेसे शिक्षार्थीके मनमें बड़ी आसानीसे नये विचार उठ सकते हैं और उसे नयी युक्तियाँ सूझ सकती हैं।

इसके अतिरिक्त यह भी याद रहना चाहिये कि सीखनेकी क्रिया एक इमारत बनानेके सदृश नहीं है, जहाँ ईंट-पर-ईंट चुननेके साथ, उन्नति होती दिखायी देती है। यह तो एक यन्त्र आविष्कार करनेके समान है, जहाँ कार्यकी प्रगति सदा दृष्टिगोचर नहीं होती, जहाँपर सैकड़ों प्रयत्न देखनेमें, न कि वास्तवमें, विफल हो सकते हैं और फिर उन्हींके कारण सफलताका मार्ग अकस्मात् प्रकाशित हो सकता है। सच तो यह है कि शिक्षाका एक बहुत बड़ा भाग अज्ञातरूपसे ही होता है।

७. व्यर्थ क्रियाओंको लुप्त करना

छठी बात जो ध्यानमें रखनी चाहिये वह यह है कि किसी भी प्रकारकी दक्षतामें उन्नति करनेका अर्थ अधिकांशतः यही होता है कि न केवल त्रुटियोंको ठीक कर लिया जाय बल्कि व्यर्थकी क्रियाओंको भी दूर कर दिया जाय या निकाल दिया जाय। नौसिखिया बहुत-सी व्यर्थकी हरकतें (Movements) और क्रियाएँ करता है जिनसे काम भौंडा होता है, उसमें देर लगती है और शक्तिका ह्रास होता है। ज्यों-ज्यों उसकी निपुणता बढ़ती जाती है यह बेकारकी क्रियाएँ कम होती जाती हैं। जब विद्यार्थी लिखना सीखना शुरू करता है तब लिखते समय न केवल उसकी उँगलियाँ बल्कि सारा हाथ और

बाँह हिलते हैं, उसकी आँखें घूमती हैं, सारा शरीर तन जाता है और वह कलमको इतने जोरसे पकड़ता है मानो वह उसके हाथमेंसे उड़कर भाग जानेकी कोशिश कर रहा हो। कुछ समय बाद वह लिखते समय अपने शरीरको शान्त और स्थिर रख सकता है और इसके आगे उसकी उन्नति तभी होती है जब वह अपने कलम और बाँहकी अनुपयोगी हरकतोंको दूर कर देता है। केवल अभ्याससे उसकी लिखावटमें इतना सुधार नहीं होता जितना विचारद्वारा उपयोगी और सरल हरकतोंको ढूँढ़ निकालनेसे।

शीघ्र-लिपि (शार्टहैंड) की उपयोगिता इस बातसे नहीं कि उससे कागजकी बचत होती है; क्योंकि वास्तवमें उससे कागजकी बचत होती भी नहीं, बल्कि उसके द्वारा अनेकों स्पन्दनों (Movements) का एक शब्द घटकर एक या दो स्पन्दनोंका रह जाता है जिससे शक्ति और समय दोनोंकी बड़ी बचत होती है।

फूहड़ सोचनेवाला बहुत चक्करदार रास्तोंसे घूमता-फिरता अपने मनोवाञ्छित विचार या निर्णयपर पहुँच पाता है, जब कि एक निपुण विचारक करीब-करीब सीधी रेखाके-से मार्गका अवलम्बन करके अपने इच्छित फलको प्राप्त कर लेता है।

आपने अपने दैनिक जीवनके कारोबार और विचारमेंसे किस हदतक व्यर्थकी बातोंको निकाल दिया है? सबेरे दफ्तर जानेकी जल्दीमें आप कितना समय इस कारण खो देते हैं कि आप अपने कपड़े-लत्तों और सिंगारकी सामग्रीको ऐसी जगहोंपर नहीं रखते, जहाँसे वह कम-से-कम हरकतें करके उठायी जा सकें? दिनभरमें

आप व्यर्थके कितने स्पन्दन इसलिये करते हैं कि आपने अपने कागज, कलम, शब्द-कोष इत्यादि अपनी पहुँचके बाहर या गलत जगहोंपर या अनियमित ढंगसे रख छोड़े हैं ?

निपुणता तथा कार्यक्षमता बढ़ानेके लिये यह परमावश्यक है कि आपको जो काम करना हो उसे सरल-से-सरल ढंगसे और कम-से-कम हरकतें और परिश्रम करके करना सीखें । अपनी कार्य-प्रणालीमें शक्तिकी मितव्ययताके उद्देश्यसे, सदा सुधार करनेका प्रयत्न करते रहिये, इससे आपकी कार्यक्षमतामें बड़ी वृद्धि होगी ।

८. पूरे हुनरको एक साथ सीखना

सीखनेके सम्बन्धमें सातवीं सलाह यह है कि जहाँतक हो सके किसी कला या हुनरको खंडोंमें नहीं बल्कि पूरा-का-पूरा ही सीखनेका प्रयत्न करना चाहिये । अगर कोई कविता याद करनी हो तो उसे एक-एक छन्द करके नहीं बल्कि कुल-की-कुल पढ़कर याद करना चाहिये । अगर कोई भाषा सीखनी हो तो उसकी सर्वश्रेष्ठ विधि यह है कि जहाँ वह भाषा बोली जाती है वहीं जाकर कुछ महीने रहें, उसी भाषामें बातचीत और अपना सब कारोबार करना प्रारम्भ कर दे, न कि यह कि पहले कुछ शब्द सीखे, फिर व्याकरण, फिर वाक्य बनाना इत्यादि; यही नियम और प्रकारके सीखनेमें भी लागू होता है । हाँ, यह जरूर है कि अगर वह हुनर जो आप सीख रहे हैं बिल्कुल नया, अजीब और आपके पूर्व अनुभवसे बिल्कुल विभिन्न है, तो उसे एक-एक खंड करके ही सीखना उचित होगा । इसका एक उदाहरण, तार सीखना है; जिसमें शब्दोंसे पहले

अक्षरोंको सीख लेना आवश्यक है। टाइप राइटिंग एक बीचकी कला है; क्योंकि शब्दों और वाक्योंको आरम्भ करनेसे पहले यह जरूरी है कि अक्षरों और चिह्नोंके स्थानोंको भलीभाँति याद कर लिया जाय और अक्षरोंका अलग-अलग खूब अभ्यास कर लिया जाय। पर यहाँपर अक्षरोंवाली मंजिल, तारकी अपेक्षा बहुत आसान और छोटी होती है और शब्दों तथा वाक्योंका प्रयत्न बहुत ही शीघ्र आरम्भ कर देना चाहिये। और अधिकांश प्रकारके सीखनेमें तो अक्षरों, शब्दों और वाक्योंकी तीन अलग-अलग मंजिलें दिखायी देती ही नहीं और न उनके आधारपर आपके आत्म-शिक्षणका संचालन ही होना चाहिये।

जब कुल हुनर या कामके सीखनेमें कुछ प्रगति हो जाय तो उसके टुकड़े करके उनपर अलग-अलग अभ्यास करना चाहिये। जैसे किसी भाषाके सीखनेमें जब बहुत सरल प्रकरणोंको सामान्य रूपसे पढ़ और समझ लेनेका अभ्यास हो जाय तो थोड़ा-सा अलग प्रयास व्याकरण और शब्दभंडारके हेतु भी करना चाहिये।

९. कठिनाइयोंमें अभ्यास

आठवीं सलाह यह है कि जब प्रवीणता अपनी अन्तिम अवस्थाके निकट पहुँचने लगे तब अभ्यासकी प्रणाली और वितरणमें परिवर्तन कर देना चाहिये। प्रवीण व्यक्ति वही है जो हर प्रकारकी परिस्थितियोंमें दक्षतासे काम कर सके। इसलिये शिक्षाकी आखिरी मंजिलोंमें शिक्षार्थीको चाहिये कि कठिनाइयोंमें काम करनेका अभ्यास करें। कभी-कभी देरतक कड़ा परिश्रम करे, न केवल देरतक और

दूरतक बल्कि तीव्रगतिसे चलनेका प्रयत्न करे, ऐसी परिस्थितियोंमें अपनेको डालकर काम करे जहाँ शोर-गुल तथा चित्त भटकानेवाली अन्य बाधाएँ हों। यदि किसी काव्यको याद कर रहा हो तो उसे बीचसे जबानी सुनाने लगे। जब उसे सुना रहा हो तो किसी दूसरे आदमीसे कह दे कि वह कोई दूसरी चीज चिल्ला-चिल्लाकर पढ़ने लगे जिससे शिक्षार्थीका ध्यान बट जाय। शिक्षाका आरम्भ बहुत सरल कामोंसे होना चाहिये, पर उसके अन्तमें कठिन-से-कठिन परिस्थितियोंमें निपुणताको स्थिर रखनेका प्रयत्न करना चाहिये। अगर किसी चीजके सीखनेमें कोई लाभ है तो निःसंदेह ही उस चीजको अच्छी तरहसे सीखना चाहिये और आपके लिये वही विद्या या हुनर उपयोगी सिद्ध हो सकता है जिसे आप हरेक परिस्थितिमें दक्षतासे प्रयोग कर सकें।

१०. डाट-फटकारकी बजाय प्रशंसा और प्रोत्साहन

सीखनेकी किसी भी क्रियामें अपना उत्साह कभी भंग न होने दीजिये और न किसी दूसरेसे ही अपनेको निरुत्साहित होने दीजिये। यदि आप किसी दूसरे व्यक्तिको सिखा रहे हों तो उसे कदापि उत्साहहीन न कीजिये। यह बिल्कुल निश्चितरूपसे सिद्ध हो चुका है कि यदि लोगोंको उनकी सफलताएँ बतायी जायँ और उनके लिये उनकी तारीफ की जाय तो वे कहीं अधिक तेजीसे तरक्की करते हैं, बनिस्पत उस हालतके जब कि उनका ध्यान उनकी त्रुटियों और दुर्बलताओंकी ओर आकर्षित किया जाय और उनके लिये उन्हें बुरा-भला कहा जाय। यह एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मनो-

वैज्ञानिक सत्य है । सीखनेकी क्रियाके बारेमें हमें जिन बातोंका ठीक-ठीक पता है, उन्हींमेंसे यह एक है । उत्साहहीन करना, डाटना, फटकारना, निन्दा करना या सजा देना ये सब बड़े हानिकर हैं । प्रशंसा और प्रोत्साहनसे मनुष्यकी मानसिक शक्तियाँ, उसकी इच्छाशक्ति, उसका चरित्र और उसका व्यक्तित्व विकसित और प्रफुल्लित होते हैं । इसके विपरीत, दोषारोपण, हर भूल-चूकके लिये बुरा-भला कहना या निन्दा करना, डाट-डपटकर निरुत्साहित करना, यह सब शिक्षार्थीकी उन्नतिके शत्रु हैं । इनसे उसकी मानसिक शक्तियाँ और व्यक्तित्व संकुचित और दुर्बल हो जाते हैं । यह बड़े दुर्भाग्यकी बात है कि हमारे देशके घरों और विद्यालयोंमें शाबाशी, तारीफ और प्रोत्साहनका मूल्य बिल्कुल नहीं समझा जाता और उनकी बजाय डराने, धमकाने, निन्दा करनेकी ही भरमार रहती है । इस बातको अच्छी तरह समझ लेना चाहिये कि सिखाने या सीखनेमें हमारा प्रयोजन यह रहता है कि एक सुबोध, दृढ़ और अन्वेषक इच्छाशक्ति पैदा की जाय न कि अपने या दूसरोंको यह महसूस कराना कि वे नितान्त बुद्धू हैं ।

११. प्रतियोगिता और आत्म-प्रतियोगिता

सीखनेकी हर क्रियामें समय-समयपर अपने आपकी दूसरोंसे तुलना करते रहिये । प्रतियोगितासे सहायता मिलती है, बशर्ते कि इसमें घृणा, डाह और ईर्ष्याका कोई अंश न हो । देखिये कि और लोग उसी कामको कितनी अच्छी तरहसे कर रहे हैं । ऐसा करनेसे आपको अपनी सफलताके मापका भान होगा । उससे आपको यह

पता चलेगा कि सुधारकी कितनी गुंजायश है और सुधार करनेकी कुछ युक्तियाँ भी मालूम हो जायँगी ।

न केवल दूसरोंसे वरन् अपने आपसे भी प्रतियोगिता करनेसे शिक्षार्थीको बड़ा उत्तेजन मिल सकता है । शिक्षा और व्यवसाय दोनोंहीके क्षेत्रोंमें आत्मप्रतियोगिताकी उपयोगिता प्रमाणित हो चुकी है । इसमें व्यक्ति अपने ही पिछले दिन या पिछले सप्ताहके कार्य-फलसे आगे बढ़ जानेका प्रयत्न करता है । दो बच्चों या दो कर्मचारियोंके बीच प्रतियोगिताकी अपेक्षा आत्म-प्रतियोगिता कई विचारोंसे अधिक गुणकारी है, क्योंकि इससे चाहे तेज, चाहे मन्द-बुद्धि कर्मचारी या शिक्षार्थी हो सभीको उपयुक्त उकसाव मिल जाता है और दूसरोंसे प्रतियोगिता करनेसे जो निराशा या उत्साहहीनताका भाव पैदा हो सकता है, उसका कोई डर आत्मप्रतियोगितामें नहीं रहता । सीखनेमें सफलता प्राप्त करनेके लिये यह आवश्यक है कि एक लक्ष्य स्थापित कर लिया जाय । लक्ष्य ही इच्छा-शक्तिको निर्दिष्ट और वास्तविक बनाता है । प्रतियोगिता अथवा आत्म-प्रतियोगितासे मनुष्यके सामने एक लक्ष्य सदा बना रहता है जो उसे और उन्नति करनेके लिये प्रेरित करता रहता है । एक सन्निकट उद्देश्यके सामने होनेसे मनुष्यकी समस्त शक्तियाँ जाग्रत् और क्रियाशील हो जाती हैं । एक सुदूर ध्येय इतना प्रभावशाली नहीं होता ।

१२. अपनी परीक्षा करते रहिये

थोड़े-थोड़े समय बाद अपनी परीक्षा करते रहिये । अगर कोई किताब पढ़ रहे हैं, जिसपर पूर्ण अधिकार प्राप्त करना चाहते हैं,

तो सब बात भाग्यपर ही न छोड़ दीजिये बल्कि बीस-पचीस प्रश्न सोच लीजिये और फिर उनके उत्तर लिख डालिये। अगर आप टाइपराइटरपर अपनी गति बढ़ाना चाहते हों तो थोड़े-थोड़े दिनोंके बाद अपने किसी मित्रसे कहिये कि घड़ीद्वारा आपकी गतिका पता लगा दे। कितने ही प्रयोगोंसे यह बात सिद्ध हो चुकी है कि सीखनेकी इच्छा-शक्तिके सुव्यवस्थित करने और उन्नति प्राप्त करनेमें अपने उद्योगके फलोंकी जानकारी एक अत्यन्त ही मूल्यवान् साधन है। इससे जो तरक्की हो चुकी है उसका और आगेकी तरक्कीके मार्गका पता चलता है। फलोंकी जानकारीसे विद्यार्थीको हर समय एक सन्निकट और निश्चित उद्देश्य मिलता रहता है। मनोवैज्ञानिकोंने कुछ प्रयोग ऐसे किये जिनमें शिक्षार्थीको उसके कार्यके फल नहीं बताये गये पर उससे केवल इतना ही कहा गया कि जितना भी हो सके करें। दूसरे प्रयोगोंमें शिक्षार्थियोंने अपने उद्योगके फल देखे और साथ-ही-साथ उस चिह्नको भी देखा जो शिक्षक बतौर उनके ध्येयके बनाता जाता था। अगर वे उस चिह्नतक पहुँच जाते तो अपनी पिछली सफलतासे आगे बढ़ जाते। प्रयोगोंसे यह नतीजा निकला कि बादवाली अवस्थामें काम करनेवाले २० से लेकर ४० प्रतिशततक अधिक काम कर सके, और इतना अधिक काम कर लेनेपर भी उन्हें थोड़ा-सा ही अधिक श्रम जान पड़ा। इसमें कोई सन्देह नहीं कि दृष्टिके सामने एक ध्येय होनेसे और कार्यफलोंका तुरंत पता चल जानेसे शिक्षाकी क्रियाको बड़ा उत्तेजन मिलता है।

पाँचवाँ अध्याय

उद्देश्य, उत्साह और रुचि

१. उद्देश्यकी आवश्यकता

हर मनुष्यको एक निश्चित उद्देश्य, एक सचेत आकांक्षाकी आवश्यकता रहती है। हर जहाजको एक दिशासूचक यन्त्र और हर देशाटन करनेवालेको एक नक़शा रखना पड़ता है। इनके बिना शायद दोनों ही इधर-उधर भटकें और बहुत-सा समय खो देनेके बाद फिर अपनी रवानगीकी जगहपर ही आ पहुँचें। जहाँ भी प्रगतिका सवाल है वहाँ एक लक्ष्यका होना अनिवार्य है।

ऐसी मनोकामना, जिसे कृतार्थ करनेके लिये एक योजना बना ली जाय, जीवनको एक दिशामें लगाती है और दिमागी ताकतोंको बेकार खर्च करनेकी जगह उम्दगी और किफायतसे इस्तेमाल करनेमें मदद देती है। इसकी प्रेरणाके कारण हम ऐसी कठिनाईके मौकोंपर भी प्रयत्नमें डटे रहते हैं जब कि हम किसी उद्देश्य या योजनाके न होनेकी दशामें निस्सन्देह ही कन्धा डालकर बैठ जाते। समय-समयपर मीलके पत्थरोंको पीछे छूटते हुए देखनेसे पथिकको अपनी प्रगतिका अनुमान हो जाता है जिससे उसका उत्साह बढ़ जाता है। उनको बिना देखे हुए कभी-कभी उसे ऐसा जान पड़ता है

कि वह काफी तेजीसे आगे नहीं बढ़ रहा है। एक कहावत है—जो नाविक अपनी यात्राके अन्तिम बन्दरगाहको नहीं जानता उसके अनुकूल हवा कभी नहीं बहती।

जब आपको यही पता नहीं कि आप क्या चाहते हैं तो आप उसके लिये प्रयत्न ही क्या करेंगे और उस अज्ञात वस्तुको भला प्राप्त कैसे कर सकते हैं?

२. मनोभावोंका प्रभाव

एक बड़े महत्त्वकी जानने योग्य बात यह है कि दृश्य संसारमें प्रकट होनेसे पहले हर चीज अदृश्य अथवा मानसिक संसारमें प्रकट होती है। यदि हम किसी पदार्थको अपनी मानसिक सृष्टिमें अच्छी तरह निर्माण कर लेते हैं तो प्रत्यक्ष जगत्में भी हम उसे अच्छी तरह बना सकेंगे। दृश्य संसारमें कोई चीज तभी बन सकती है जब पहले उसकी सृष्टि मानसिक संसारमें कर ली जाय। कल्पना जगत्में उत्पन्न होनेके उपरान्त, बल्कि उसके कारण और उसकी सहायतासे ही, नये पदार्थोंका प्रादुर्भाव बाह्य जगत्में होता है। मनमें एक निश्चित ध्येय निर्दिष्ट कर लेनेसे उसकी प्राप्तिमें एक और प्रकारसे भी बड़ी सहायता मिलती है। ज्यों ही आप अपने मनमें एक स्पष्ट उद्देश्य निर्धारित कर लेते हैं और उसकी पूर्तिके लिये हृदयसे कामना और आशा करने लगते हैं, त्यों ही आप अपने इष्टके साथ एक परोक्षपर प्रबल सम्बन्ध जोड़ लेते हैं। आपके मनोभाव, आपके आशापूर्ण विचार, आपकी महत्त्वाकांक्षाएँ, एक चुम्बकका काम करती हैं और अपने समान पदार्थोंको आकर्षित

करती हैं—वे आपके उद्देश्यकी सिद्धि और सफलताको अपनी ओर खींच लाती हैं। मनुष्यका भाग्य उसके मानसहीमें छिपा रहता है।

आप जो भी उद्देश्य निर्दिष्ट करें उसपर अपनी कामना, अपने विचार, अपने मनोभाव और अपने उद्योगको केन्द्रित कीजिये, जिससे वह एक सबल चुम्बककी तरह उन तमाम पदार्थोंका ध्रुवीकरण कर दे जिनसे आपका व्यवहार रहता है।

३. विचारोंका ध्रुवीकरण

(Polarisation of thought)

विद्यार्थियोंके उस प्रयोगसे प्राय: सभी परिचित होंगे जिसमें एक परखनलीको लोहेके बुरादेसे भरकर चुम्बक बनाते हैं। नलीके मुखको कागसे बंद करके उसे मेजके ऊपर लिटा देते हैं। जब उसके ऊपर एक चुम्बकको धीरे-धीरे फेरते हैं, तो लोहेके कण सब उठकर एक दिशामें हो जाते हैं जिससे वह सब-के-सब एक साथ काम करनेवाले छोटे-छोटे चुम्बक बन जाते हैं। तब प्रयोग करनेसे पता चलता है कि कुल परखनली स्वयं एक चुम्बक बन गयी है। पहले सब टुकड़े तितर-बितर पड़े थे; उस अवस्थामें यदि वे सब चुम्बक होते भी तो भिन्न दिशाओंमें होनेके कारण, एक दूसरेके प्रभावको मिटा डालते; पर बादमें जब सब एक दिशामें स्थित हो जाते हैं तब वे एक प्रबल चुम्बकका काम करने लगते हैं और उनके समीप यदि कोई नरम लोहेका टुकड़ा लाया जाता है तो उसपर भी प्रभाव डालकर उसे चुम्बक बना देते हैं। ठीक इसी प्रकार यदि हमारे विचार मस्तिष्कमें यत्र-तत्र बिखरे पड़े हों

और उनका झुकाव अलग-अलग दिशाओंमें हो, तो वे एक दूसरेके प्रभावको नष्ट कर देंगे।

इसलिये यदि आप अपने जीवनमें, अपनी ईश्वरप्रदत्त शक्तियोंसे पूरा-पूरा फायदा उठाना चाहते हों तो मानवीय उद्योगके किसी रोचक क्षेत्रको चुन लें, उसमें सिद्धि और सफलता प्राप्त करनेकी महत्त्वाकांक्षाका एक स्थायी भाव अपने मनमें स्थापित कर लें और उसीके अनुकूल अपने समस्त जीवनका—अपने कर्म, विचार और भावनाका—ध्रुवीकरण कर लें। वह क्षेत्रकला, विज्ञान, ईश्वर-भक्ति, दर्शन या किसी और विषयसम्बन्धी हो सकता है; या वह भाव एक कलाकार, वैज्ञानिक, इंजीनियर, कवि, दार्शनिक या सार्वजनिक कार्यकर्त्ताका हो सकता है—यह चुनाव करना बिल्कुल आपहीपर निर्भर है। पर आपको कोई-न-कोई प्रिय उद्देश्य अवश्य ही चुन लेना चाहिये और उसीके अनुरूप अपने समस्त जीवनका ध्रुवीकरण करना चाहिये।

इसका यह अर्थ नहीं कि आपके विचार या कार्यकी तेजी कम हो जायगी या उसका स्वतन्त्र प्रवाह धीमा पड़ जायगा। इसका यह भी मतलब नहीं कि आप किसी वन या गुफामें जाकर एकान्त-वास करने लगेंगे और मानवीय सहानुभूति एवं अनुरागका परित्याग कर देंगे और न इसका यह अर्थ है कि आप जीवनके प्रति उदासीन हो जायँ और गर्मियोंमें मरुस्थलकी सूखी सरिताकी भाँति आपकी धमनियोंमें उष्ण रक्तका संचार बंद हो जाय। हाँ, इसका यह अर्थ अवश्य है कि आपका सारा जीवन एक उद्देश्यसे उद्भासित

हो जाता है, आपकी सोती हुई शक्तियाँ जाग जाती हैं, और जो शक्तियाँ पहले बिखरी हुई पड़ी थीं वह एकत्र होकर परस्पर सहयोगसे काम करने लगती हैं। इसका अर्थ है परिवर्द्धित विचार और उद्योग, पहलेसे अधिक विस्तृत सहानुभूति; क्योंकि तब आप सदा इस खोजमें रहेंगे कि हर चीज और हर अनुभवको अपने महान् उद्देश्यके लिये प्रयोग करें।

बड़े आश्चर्यकी बात है कि कितने लोग ऐसे हैं जो कोई निश्चित उद्देश्य या आकाङ्क्षा नहीं रखते, बल्कि अपनी जिन्दगीके दिन बिना किसी योजनाके व्यतीत करते रहते हैं। अपने चारों ओर हम ऐसे युवक और युवतियोंको देखते हैं जो निरुद्देश्य होकर बिना पतवार या बन्दरगाहके, जीवनके समुद्रपर इधर-उधर बहते रहते हैं और अपने समयको व्यर्थ खोते रहते हैं; क्योंकि जो कुछ भी वे करते हैं उसमें न कोई गम्भीर प्रयोजन रहता है न कोई नियम। वे तो केवल ज्वारभाटेके संग इधर-उधर बहते रहते हैं। यदि उनमेंसे किसीसे पूछा जाय कि तुम्हारा क्या करनेका इरादा है, तुम्हारी क्या महत्त्वाकाङ्क्षा है, तो यही उत्तर मिलेगा कि हमें ठीक-ठीक पता नहीं, हम तो केवल इस अवसरकी प्रतीक्षामें हैं कि कोई काम शुरू करें।

४. उद्देश्यके तीन तत्त्व

इंजीनियरिंग जगत्में जो स्थान यान्त्रिक शक्तिका है वही स्थान मानसिक विचार और कार्यके क्षेत्रमें उस संवेगजनित उकसावका है जो एक प्रबल उद्देश्य, अभिरुचि या महत्त्वाकाङ्क्षासे उत्पन्न होता

है । जिस प्रकार भाप, जलशक्ति या विद्युत्‌शक्ति रेलगाड़ियाँ खींचती हैं और ऐसे ही अनेक उपयोगी कार्य करती हैं, उसी प्रकार निश्चित उद्देश्योंकी ओर लगायी हुई महत्त्वाकाङ्क्षा ही मनुष्यके सब प्रयासकी मूल शक्ति है । इस उपमाको हम एक कदम और भी आगे बढ़ा सकते हैं । यान्त्रिक शक्तिको अभिव्यक्त करनेवाले तीन मुख्य तत्त्व हैं—उसका परिमाण, वह समय जितनी देरतक व्यवहारमें लायी जाती है और वह दिशा जिस ओर वह लगायी गयी है । इसी प्रकार उद्देश्य या रुचिके भी तीन मुख्य अंश हैं—उसकी तीव्रता, अवधि और दिशा या लक्ष्य । यदि यह तीनों अंश एक दूसरेके अनुकूल न हों तो उद्देश्य निष्फल हो जायगा । अगर एक उद्देश्य या अभिलाषाकी तेजी दुर्बल या मन्द है तो उसका होना-न-होना बराबर है—ऐसा मनुष्य तो आकाङ्क्षाहीन, सुस्त और निरुत्साह होगा । इसी तरह यदि एक उद्देश्यमें हमारा अनुराग प्रबल किंतु क्षणिक या अस्थायी हो तो भी हम उससे विशेष लाभ नहीं उठा सकते, क्योंकि उदासीनताके वायुमण्डलमें उठनेवाले, अल्पकालीन उत्साहके बलवान् झोंकोंसे भी भला कितनी उन्नति हो सकती है ? एक आवेगशील अस्थिर मनवाला व्यक्ति बहुत ही सरल या साधारण कार्योंको तो शायद सफलतासे कर सके, पर जरा भी कठिनाईवाले कामको पूरा करनेकी उससे शायद ही कोई आशा की जा सकती है, क्योंकि साधारणतः अध्यवसाय सफलताकी एक आवश्यक शर्त है । उद्देश्योंको बार-बार बदलते रहनेसे भी शक्तिका ह्रास होता है; क्योंकि ऐसा करनेसे किसी उद्देश्यमें भी सफलता या दक्षता प्राप्त नहीं हो सकती ।

उद्देश्यका तीसरा अंश अथवा लक्ष्य भी कम महत्त्वपूर्ण नहीं है। एक ऐसा मनुष्य भी, जिसकी रुचि सबल और स्थायी पर सर्वतोन्मुखी है, कुछ नहीं कर सकता। सफलताके लिये तो रुचिका विशेषोन्मुख होना और किसी विशिष्ट दिशामें लक्षित होना आवश्यक है। बहुत-से उद्देश्य रखनेसे शक्तिका उतना ही ह्रास होता है जितना उद्देश्यको बार-बार बदलते रहनेसे। उन्नति तो तभी हो सकती है जब रुचिसे उद्भूत शक्तियोंको हम सावधानीसे चुने हुए थोड़ेसे लक्ष्योंपर केन्द्रित करें और उन्हींपर उस समयतक जमाये रक्खें जबतक सफलता न मिल जाय।

अपनी शक्तियोंका अधिक-से-अधिक उपयोग करनेके लिये यह आवश्यक है कि हम अपने जीवनका एक उद्देश्य निर्धारित कर लें, परंतु यह उद्देश्य सामान्य नहीं वरन् विशिष्ट होना चाहिये। हर काममें सफल होनेकी अभिलाषाको, यद्यपि ऐसी अभिलाषा अत्यन्त ही सराहनीय है, उद्देश्य नहीं कह सकते, बल्कि उद्देश्य कहते हैं किसी विशेष इष्टको प्राप्त करनेके इरादेको। इच्छामात्रको उद्देश्य न समझना चाहिये। उद्देश्यमें एक विशेष लक्ष्यका होना आवश्यक है।

एक उद्देश्यका अर्थ है कि आप एक विशेष अभिलाषा या उमंगसे प्रेरित हैं। आपका उद्देश्य कुछ भी हो सकता है—एक उपयोगी आविष्कार करना, उत्कृष्ट कविता लिखना, नामी कलाकार बनना या अपने कारोबारमें ही ऊँचा पद प्राप्त करना इत्यादि। यह आवश्यक नहीं कि आपका उद्देश्य बहुत ऊँचा हो या सर्वसाधारणकी पहुँचके बाहर हो—पर उद्देश्य स्पष्ट और निश्चित होना चाहिये।

५. अवकाशके समयका सदुपयोग कीजिये

दुनियामें अधिकांश मनुष्योंको जीविकोपार्जनके लिये कुछ-न-कुछ काम-धंधा करना पड़ता है। पर ऐसे भाग्यशाली व्यक्ति शायद थोड़े ही होंगे जो अपना कारोबार स्वतन्त्रतापूर्वक अपनी रुचिके अनुसार निर्धारित कर सकें। अधिकांश लोगोंको परिस्थितियोंसे विवश होकर रोजी कमानेके लिये ऐसा काम करना पड़ता है जिसमें उनकी रुचि नहीं है। इसमें उनकी शक्तियाँ पूर्ण रूपसे प्रयत्नशील नहीं होतीं और न कोई उन्नति ही कर पाती हैं। दूसरे लोग हैं जिनका धंधा स्वयं रुचिकर है या उद्योग करते रहनेसे और समय बीत जानेसे रुचिकर हो गया है, ऐसे लोगोंकी कुछ शक्तियाँ उनके काममें पूर्णत: क्रियाशील हो जाती हैं। फिर भी इस मुख्य व्यवसायका काम ऐसे ढर्रेपर पड़ जाता है कि उसमें व्यक्तिकी बहुत थोड़ी-सी ही शक्तियाँ प्रयोगमें आती हैं, उनका अधिकांश भाग निकम्मा और सुषुप्त पड़ा रहता है। अपने जीवनको सार्थक बनानेके लिये, ईश्वरकी दी हुई शक्तियोंको अधिक-से-अधिक उपयोगमें लानेके लिये और उनको विकसित करनेके लिये यह आवश्यक है कि हर मनुष्य अपने लिये अपनी स्वेच्छासे एक रोचक उद्देश्य चुन ले और उसकी प्राप्तिके लिये अवकाशकी घड़ियोंका उपयोग तत्परतासे करे। अगर आप गौरसे सोचेंगे तो देखेंगे कि फुरसतका समय ही आपके जीवनका सबसे मूल्यवान् भाग है—यही वह भाग है जो आपके वशमें है, जिसे आप अपना कह सकते हैं, इसे आप धन, विद्वत्ता, लोकसेवा अथवा कीर्तिमें, जैसी आपकी कामना हो, परिवर्तित कर सकते हैं।

महापुरुषोंकी जीवनियाँ इस बातके उज्ज्वल उदाहरण हैं । गैलीलियो डाक्टरी करता था, पर हम उसे डाक्टरकी हैसियतसे नहीं, बल्कि उन आविष्कारोंके लिये याद करते हैं जो उसने बचे हुए क्षणोंका उपयोग करके किये थे । माइकल फैरेडे किताबोंकी जिल्द बाँधा करता था । साथ ही अपने बचतके समयको वैज्ञानिक प्रयोग करनेमें लगाया करता था । ग्लैड्स्टन-सरीखा प्रतिभाशाली मनुष्य अपनी जेबमें एक छोटी-सी पुस्तक हमेशा लेकर निकलता था कि कहीं कोई क्षण व्यर्थ न चला जाय ।

हर एक नवयुवकको अपने फुरसतके समयको किसी अच्छे काममें लगाना चाहिये । ऐसा करनेसे न केवल उनका जीवन अधिक सुखी और आनन्दमय हो जायगा बल्कि उनकी शक्तियाँ भी काममें लाये जानेके कारण उत्तरोत्तर बढ़ती जायँगी । भिन्न-भिन्न मनुष्य अपने लिये भिन्न-भिन्न उद्देश्य चुनेंगे । इसमें समता या सादृश्यका होना न तो आवश्यक है और न हितकर । यहाँपर हम आपके उद्देश्यको निर्धारित नहीं कर रहे हैं, हम तो केवल यह सलाह दे रहे हैं कि अपनी परिस्थिति, अवकाश, नैसर्गिक बुद्धि और तबियतके झुकावका सावधानीसे विचार कर अपने लिये एक उद्देश्य—अपने अवकाशके समयके लिये एक प्रिय काम—चुन लें और उसमें प्रवीणता, उसपर पूर्ण अधिकार प्राप्त करनेके लिये भरसक प्रयत्न करें । ऐसा करनेसे व्यक्ति और समाज दोनोंका कल्याण है ।

६. उद्देश्यपूर्तिके लिये योजना आवश्यक

केवल कल्पना और धुनपर ही कार्य करना कभी अच्छा नहीं होता । जो कुछ करना हो उसका मसविदा तैयार कर लेना चाहिये ।

फिर उसीके अनुसार अपने क़दमोंको साहस और स्थिरतासे बढ़ाते जाना चाहिये।

उद्देश्य और योजनाके अर्थको और अधिक स्पष्ट करनेके लिये हम यहाँपर एक उदाहरण देते हैं। एक युवक विश्वविद्यालयमें शिक्षा समाप्त कर एक अच्छे रोजगारमें लग गया जिससे उसके दिन सुखपूर्वक कटने लगे। वह अपने कामको बड़ी तत्परतासे करता है और उस ओरसे उसे पूरा सन्तोष है। वह अपने समयका सदुपयोग करता है। अपने व्यवसाय और आवश्यक मनोरंजन और स्वास्थ्य-रक्षाके कामोंसे जो समय बचता है उसे आत्मविकासके हेतु सत्सङ्ग, स्वाध्याय तथा इसी प्रकारके दूसरे अच्छे कामोंमें व्यतीत करता है। समाजका वह उपयोगी सदस्य है और थोड़ी बहुत व्यक्तिगत उन्नति भी वह अवश्य ही कर लेगा—पर उसके आगे और कुछ नहीं; क्योंकि उसने अपना कोई उद्देश्य निर्धारित नहीं किया। दुनियामें अधिकांश मनुष्य इसी वर्गके होते हैं जिनकी जिन्दगीके साल बीत जाते हैं पर वे यह नहीं जानते कि विधाताने उन्हें क्यों पैदा किया और उनके जीवनका कोई उद्देश्य है भी कि नहीं।

एक दूसरा युवक है जो और बातोंमें पहलेहीके समान है पर अपने लिये एक उद्देश्य निर्धारित कर लेता है—ज्ञानका उपार्जन। फ़ुर्सतकी हर घड़ीमें वह स्वाध्याय करता रहता है। पुस्तकालय जाकर नयी-नयी किताबें ढूँढ़ता है। जो किताब चित्ताकर्षक हुई उसे ले आता है और पढ़ने लगता है। यदि तबियत लगी तो

अन्ततक पढ़ डाला, नहीं तो उसे छोड़कर कोई दूसरी पुस्तक पढ़नी शुरू कर दी। विविध विषयोंपर उत्तम-उत्तम ग्रन्थ पढ़ते रहनेसे निस्सन्देह उसकी जानकारीके भण्डारमें वृद्धि और उसकी मानसिक शक्तियोंमें उन्नतिकी आशा हो सकती है। वह उस पहले युवककी अपेक्षा अवश्य ही अधिक प्रगतिशील है जो कला, व्यवसाय, इंजीनियरिंग, विज्ञान, साहित्य ब्रिज तथा दुनियाँकी अधिकांश अच्छी-अच्छी बातें, सभीमें थोड़ी बहुत दिलचस्पी रखता है। लेकिन यह दूसरा युवक भी अपनी शक्तियोंका पूरा-पूरा उपयोग नहीं कर रहा है; क्योंकि यद्यपि उसने ज्ञानोपार्जन और पुस्तकावलोकनको जीवनोद्देश्य निश्चित किया है, पर उसका लक्ष्य सामान्य है, न कि विशिष्ट, क्योंकि उसने विद्याके किसी खास विषयको तो अपनाया नहीं बल्कि एक विषयसे दूसरे विषयपर और एक पुस्तकसे दूसरी पुस्तकपर भटकता रहता है।

एक तीसरा युवक है। उसे भी अपने समयके सदुपयोग, अपनी शक्तियोंके विकास और समाजसेवाकी कामना है। वह भी अपने लिये एक उद्देश्य नियत कर लेता है और चूँकि वह अपने ज्ञान-भण्डारको बढ़ानेके लिये उत्सुक है, वह भी यही उद्देश्य चुन लेता है। पर अपने उद्देश्यको ठीक-ठीक निश्चित करनेके लिये वह उसे एक विशेष विषयतक सीमित कर लेता है। वह यह तै करता है कि अगले पाँच वर्षोंमें वह भारतवर्षका इतिहास या अर्थशास्त्र या मनोविज्ञान या शेक्सपियरकी तमाम पुस्तकोंका गहरा अध्ययन करके उसमें निपुणता और विशिष्टता प्राप्त करेगा। इतना ही नहीं बल्कि वह अपने उद्देश्यको और भी

छोटे-छोटे खण्डोंमें विभाजित कर लेता है। अगले तीन महीनोंके लिये अध्ययनका एक प्रोग्राम या योजना तैयार कर लेता है और उसीके अनुसार अपने अध्ययनको नियन्त्रित करता है। धीरे-धीरे वह अपने चुने हुए विषयका छोटा-मोटा विशेषज्ञ बन जाता है, उसकी सोयी हुई शक्तियाँ जाग उठती हैं, उसके मनकी उर्बरता बढ़ती है और वह मानवीय ज्ञानकी सीमाओंके प्रसार करनेकी योग्यता भी प्राप्त कर लेता है।

७. उद्देश्य चुननेके नियम

कोई दूसरा व्यक्ति आपके लिये एक उद्देश्य निर्धारित करनेमें असमर्थ है पर इस सम्बन्धमें कुछ सामान्य बातें अवश्य बतायी जा सकती हैं जिनकी कसौटीपर आप अपने उद्देश्यको जाँच सकते हैं। पहली बात यह कि आप ऐसा ही उद्देश्य चुनें जिसमें आपको अनुराग हो। अपनी रुचिके विरुद्ध आप अधिक समयतक युद्ध नहीं कर सकते—ऐसा करना समय और बलको व्यर्थ खोना है। जिस काममें आपकी रुचि नहीं उसे आप पूर्णतासे नहीं कर सकते और न उसमें सफलता ही प्राप्त कर सकते हैं। दूसरी बात जो उद्देश्यका चुनाव करते समय ध्यानमें रखनी चाहिये, वह यह है कि उद्देश्य ऐसा हो जिसमें आप अपनी प्राकृतिक शक्तियोंको अधिक-से-अधिक परिमाणमें इस्तेमाल कर सकें—जिससे उनका विकास और वृद्धि हो। अगर एक व्यक्तिका मानसिक शक्तियोंका विशेष झुकाव कलाकी ओर है तो उन्हें विज्ञान या इतिहासमें लगाना उचित नहीं। अगर किसीका दिमाग गणितके योग्य नहीं तो उसे जबर्दस्ती गणितमें लगानेसे कोई विशेष लाभ नहीं हो

सकता । तीसरी कसौटी जिसपर अपने उद्देश्यकी जाँच करनी चाहिये, वह यह है कि आपका उद्देश्य ऐसा हो जिससे मानव-जाति और संसारका कल्याण हो । जिस उद्देश्यसे दूसरोंको जरा भी हानि पहुँचती हो, जिसमें औरोंकी हानि करके अपना भला होता हो वह सर्वथा त्याज्य और निन्दनीय है । जिस उद्देश्यके बारेमें आपको ज़रा भी सन्देह है, जिसके न्याययुक्त और अच्छे होनेमें ज़रा भी शक है, उसे एकदम छोड़ देना चाहिये । इसमें कोई सन्देह नहीं कि जिस उद्देश्यमें दुराचारका एक भी कीटाणु होगा वह अवश्य ही आपको उन्नतिकी ओर ले जानेकी जगह पतनकी ओर ले जायगा ।

उद्देश्यका चुनाव करते समय अपने हृदयसे केवल इतना ही न पूछिये कि कौन-सा काम करके आप प्रसिद्धि पा सकेंगे या धन कमा सकेंगे । परंतु उसी उद्देश्यको चुनिये जिसमें आप अपनी मनुष्यताकी सब शक्तियोंको लगा सकते हों और अपनेको और ऊँचा उठा सकते हों । समृद्धि और कीर्तिकी लालसा बुरी नहीं—इससे दुनियाँमें बड़े-बड़े काम होते हैं—पर मनुष्यत्व धन और कीर्तिसे अच्छा है । अपने लिये उद्देश्य ऐसा ही चुनना चाहिये जो दिलपसन्द हो, जिसके प्राप्त करनेके प्रयत्नसे आपको आनन्द मिले और आपकी सोती हुई शक्तियाँ जाग्रत हों जो आपके चरित्र और मनुष्यत्वका विकास कर सकें और संसारके लिये हितकर हों ।

मनुष्यकी महत्त्वाकाङ्क्षाके लिये उचित लक्ष्य वही उद्देश्य हो सकता है जिससे दुनियाँके सम्बन्धमें मनुष्यका ज्ञान विस्तृत हो, जो अपने पड़ोसियोंको और भलीभाँति समझनेमें या उनके स्वास्थ्य, सुख, समृद्धि, आनन्द आदिको बढ़ानेके उद्योगमें सहायक हो ।

८. महत्त्वाकाङ्क्षा या उत्साह उद्देश्यका प्राण है

जैसा हम ऊपर लिख चुके हैं, उद्देश्यका एक महत्त्वपूर्ण अंश उसकी तीव्रता या प्रबलता है । महत्त्वाकाङ्क्षा, उत्साह और रुचि इसीके दूसरे नाम हैं । मनोविज्ञानके अनुसार महत्त्वाकाङ्क्षा मनुष्यमें शक्तिकी खान है । मनुष्य बचपनसे अपने निस्सहाय और दुर्बल होनेका अनुभव करता रहता है जिसकी वजहसे उसमें स्वभावतः यह कामना उत्पन्न हो जाती है कि अपनी हीनताके भावको श्रेष्ठतासे ढककर अपनी मित्रमण्डली, अपने समाज और संसारमें ख्याति प्राप्त करे । श्रेष्ठता, नामवरी और वाहवाही प्राप्त करनेकी यह अभिलाषा मानव-संस्कृतिमें बड़े महत्त्वका स्थान रखती है । यही मनुष्यमें शक्तिका भण्डार है । यह बड़े-बड़े कठिन काम करवाती है । यही उसे कष्ट और बाधाओंको झेलकर भी आगे कदम बढ़ाये जानेके लिये प्रोत्साहित करती है ।

ऊँचे हौसलेके बिना उत्थान नहीं हो सकता । सफलता पानेसे पहले महत्त्वाकाङ्क्षा होना परमावश्यक है । ज्यों-ज्यों सभ्यताकी उन्नति होती जाती है, महत्त्वाकाङ्क्षा भी ऊँची होती जाती है और जितनी ऊँची महत्त्वाकाङ्क्षा होगी उतनी ही श्रेष्ठ जनता होगी ।

अपनी सफलतासे केवल वही मनुष्य सन्तुष्ट हो सकता है जिसकी वृद्धि, जिसका विकास बंद हो गया है । बढ़ता हुआ मनुष्य सदा सम्पूर्णताका अभाव महसूस करता है । उसे अपनी हर चीज़ अधूरी जान पड़ती है; क्योंकि वह बढ़ रही है । फैलता हुआ मनुष्य अपनी सिद्धिसे सदा असन्तुष्ट रहता है और आगे उन्नति करनेके लिये सदा प्रयत्न करता रहता है ।

ऊँचा हौसला रखनेकी आदत जीवनमें एक बड़ी उत्थान करनेवाली शक्ति होती है। यह कुल मानसिक शक्तियोंका प्रसार करती है और नयी शक्तियों और सम्भावनाओंका प्रादुर्भाव करती है। यह अन्तश्चेतनाकी उन शक्तियोंको जगाती है जो साधारण अवस्थामें सदा सोयी हुई रहती हैं और जिनतक हम अन्य और किसी साधनसे कदापि नहीं पहुँच सकते।

केवल उद्देश्यका चुन लेना ही काफी नहीं। उसके प्रति हृदयमें अटूट प्रेम या उत्साहका होना भी परमावश्यक है। उत्साह कार्यका प्राण होता है। उत्साहहीनतासे कोई काम नहीं किया जा सकता। उत्साह न रहनेसे समस्त मानसिक शक्तियाँ कार्यमें भाग नहीं लेतीं। मन कहीं काम करता है तो हाथ कहीं जाते हैं। थोड़ी देरतक इस तरह स्वयं ही शरीरके भागोंमें युद्ध होता रहता है। घंटेभरका काम कई घंटोंमें होता है और वह भी बुरी तरहसे। उत्साह वह अग्नि है जो हमारे कार्योंको चलानेके लिये भाप तैयार करती है।

पानी खौलानेके लिये दो सौ बारह दर्जेकी गर्मी चाहिये। दो सौ दर्जेकी गर्मीसे काम नहीं चलता। दो सौ दस दर्जेकी गर्मीसे भी भाप नहीं बनती। जब पानी खौलने लगता है तभी उसमेंसे इतनी भाप निकलती है कि उससे एंजिन या रेल चलायी जा सके। गुनगुने पानीसे किसी प्रकारकी गाड़ी नहीं चलायी जा सकती। परिश्रम व्यर्थ रहता है।

सफलताके लिये निरुत्साह और उदासीनता वैसे ही हैं जैसे एंजिनकी गतिके लिये गुनगुना पानी। बहुतसे मनुष्य अपने जीवन-

रूपी गाड़ीको गुनगुने पानीसे, अथवा ऐसे पानीसे जिसके खौलनेमें कुछ कसर है, चलानेका प्रयत्न करते हैं और फिर भी वे आश्चर्य करते हैं कि उनकी गाड़ी क्यों नहीं चलती। वे अपने इंजनोंको दो सौ या दो सौ दस दर्जेकी गर्मीसे चलानेका प्रयत्न कर रहे हैं और फिर उनकी समझमें यह नहीं आता कि वे आगे क्यों नहीं बढ़ते।

उत्साहसे प्रफुल्लित व्यक्ति एक झूठी बात भी इस तरहसे कहता है कि लोगोंको उसकी बातपर विश्वास होने लगता है। परंतु सच्ची बातको रोनी सूरत लिये प्रकट करनेवाला अपने परिश्रमको व्यर्थ जाते हुए देखता है। जो वक्ता अपनी बातोंको पूरे जोश और उत्साहके साथ जनताके सामने रखता है वही विजयी होता है। उसके वचनोंको सुनकर रोम-रोम खड़ा हो जाता है। उसके हृदयसे निकली हुई आवाजसे सुननेवालोंका दिल हिल जाता है।

अपने उत्साहको कभी मन्द न होने दीजिये। इस बातका बड़ी सावधानीसे ध्यान रखिये कि उसमें शिथिलता न आने पावे। उत्साह युवावस्थाका प्रधान लक्षण है और यदि आप अपने उत्साहको क़ायम रख सकते हैं, तो आपके शरीरके वृद्ध हो जानेपर भी आपकी मानसिक शक्तियोंकी युवावस्था बनी रहेगी। जबतक उत्साह है तबतक जीवनसे आपका सम्बन्ध है। जब उत्साह मन्द होने लगता है तब जीवनसे आपका नाता भी ढीला पड़ने लगता है। अपने उत्साहकी सावधानीसे रक्षा करना हर विचारशील पुरुषका कर्तव्य है।

अगर आप चाहते हैं कि आपकी कुल मानसिक शक्तियाँ परस्पर सहयोगसे काम करें और आप उनसे पूरा-पूरा लाभ उठावें, अगर आपकी इच्छा है कि उन शक्तियोंका विकास हो, अगर आप

चाहते हैं कि थोड़े-से-थोड़े बलके व्ययसे अधिक-से-अधिक फल मिले, तो आपको अपने मनके साथ अपने हृदयको, अपने विचारोंके साथ अपनी भावनाओंको सहायक रूपमें मिलाना पड़ेगा। आपको जो भी दिमागी काम करना हो उसे पूरा दिल लगाकर कीजिये; क्योंकि दिमागके एंजिनका संचालन शौक या उत्साहकी गर्म भापके बिना नहीं हो सकता।

मानसिक क्रियाओंमें सबसे महत्त्वका स्थान भावना या उमंगका है। यही वह संचालिनी शक्ति है जो बुद्धिको उत्तेजित करती है और इच्छाशक्तिको कार्यकी ओर प्रेरित करती है। जीवनके हर ढाँचेका मूलाधार निपुणता, सिद्धि, विजय प्राप्त करनेकी तीव्र इच्छा ही है। वह कौन-सा भाव है जो जीवनके उद्देश्यकी जान है? वह चित्तवृत्ति प्रेम या रुचि है। प्रगतिशील पुरुषोंको इसी रुचिकी ही आन्तरिक प्रेरणा आगे बढ़नेको उकसाती रहती है। किसी काममें रुचि होनेका मतलब है उससे प्रेम होना।

९. रुचि या शौक़के लाभ

१—मनकी समस्त शक्तियोंको एक ओर लगाना।

२—अवधान-शक्तिको बढ़ाना।

३—स्मरण-शक्तिको सहायता पहुँचाना।

४—मनकी उर्बरा-शक्तिकी वृद्धि करना।

५—व्यवसाय या इच्छा-शक्तिको दृढ़ करना।

१०. रुचि और मानसिक संश्लेषण

रुचि और उद्देश्य मनको कार्यकी एकता प्रदान करते हैं, उनके द्वारा मनकी समस्त शक्तियोंका ध्रुवीकरण हो जाता है। बिना उद्देश्यके मनका कोई केन्द्र नहीं होता और वह इधर-उधर

भटकता रहता है। ज्यों ही एक उद्देश्य मिल जाता है मनुष्यकी स्मरण-शक्ति, कल्पना, न्याय, बुद्धि, व्यवसाय—उसके मनकी कुल क्रियाएँ एक साथ मिलकर उस लक्ष्यकी दिशामें उद्योग करने लगती हैं।

अगर कोई उद्देश्य न हो तो मनुष्य जीवनके धाराप्रवाहके साथ ही बहता रहे, जीवनका कोई केन्द्र न हो, न कोई कामका ढाँचा हो, न कोई नियम। इसका परिणाम यही होगा कि हमारी योग्यताएँ शिथिल पड़ जायँगी और एक दिन ऐसा आयेगा जब हमें पता चलेगा कि अब हम वह नहीं रहे जो कभी पहले थे। इसके विपरीत, जो अपने सामने सदा काम करनेका हौसला, कोई नयी बात सीखनेका शौक, आगे बढ़नेकी आकांक्षा या किसी और प्रकारका उद्देश्य रखता है, उसकी शक्तियाँ सदा सजीव रहती हैं बल्कि उत्तरोत्तर उनका विकास होता जाता है।

११. रुचि और एकाग्रता

किसी उद्देश्यकी पूर्तिके लिये उद्योग करनेसे मनको एकाग्र करनेकी आदत पड़ती है। देखा गया है कि निरुद्देश्य होनेसे ही ज्यादातर लोगोंके ध्यानके भटकनेकी आदत हो जाती है। ऐसे मन भटकनेका इलाज भी यही है कि जीवनको किसी निश्चित उद्देश्यकी सेवामें लगा दिया जाय।

निरुद्देश्य होनेसे मनुष्यका मन इधर-उधर भटकता रहता है। बहुत-से उद्देश्य रखनेसे शक्ति छिन्न-भिन्न होकर नष्ट हो जाती है।

रुचि और अवधानमें घनिष्ठ सम्बन्ध है। किसी वस्तुमें जितनी अधिक आपकी रुचि होगी, वह जितनी चित्ताकर्षक होगी उतना ही गहरा ध्यान उसमें लग सकेगा। और क्योंकि ध्यान अधिक या

कम लगनेसे ही कार्य-फलके बड़े या छोटे होनेका अन्तर पड़ जाता है, इसलिये रुचिका मूल्य स्पष्ट हो जाता है। रुचिसे लक्ष्य और लक्ष्यसे एकाग्रताकी उत्पत्ति होती है।

१२. रुचि और स्मृति

किसी उद्देश्यके लिये उद्योग करनेसे स्मरण-शक्ति बढ़ती है। अगर एक आदमीको किसी मज़मूनमें दिलचस्पी है तो वह उसका अध्ययन बड़े चावसे करता है, उसमें निपुणता प्राप्त करनेका प्रयत्न करता है और समझने तथा याद करनेकी कठिनाइयाँ शीघ्रतासे मिटने लगती हैं। इसके विपरीत, यदि उसको उस विषयसे अनुराग न हो तो वह अपनी पुस्तकोंको अस्थिर मनसे पढ़ेगा, उसका अवधान दुर्बल होगा और इस कारणसे स्मृति भी धुँधली, मन्द और अविश्वसनीय ही होगी।

जहाँ तुम्हारा हृदय होगा वहीं तुम्हारी स्मृति भी होगी। इसमें कोई सन्देह नहीं कि उस अध्ययन, धंधे या उद्योगकी बारीक बातें, जिसमें हमें शौक होता है, उन बारीक बातोंकी अपेक्षा कहीं सहजमें याद हो जाती हैं जिनकी ओर हमारा या तो उदासीनता या शत्रुताका भाव होता है।

डाक्टर जान्सनका कहना है कि स्मृतिकी जननी अवधान है और अवधानकी माता रुचि है। स्मृति प्राप्त करनेके लिये उसकी माँ और नानी दोनोंको पानेकी कोशिश करनी चाहिये।

१३. रुचि और नये विचारोंकी उत्पत्ति

रुचिसे विचारोंके उपजाऊपनकी वृद्धि होती है। खोज करनेसे पता चलता है कि महापुरुषोंकी मौलिकताओं, उनके अनुसन्धानों और आविष्कारोंका कारण प्रायः यही आवेग, भावना या अन्तःक्षोभ

होता है जो सहजमें ही रुचि या शौककी दशासे बढ़कर कार्यक्रमके रूपमें परिणत हो जाता है।

ध्यान, मनन और मानसिक उद्योग मनको अनुसन्धानके लिये तैयार करते हैं। पर इन सबकी संचालिनी शक्ति रुचि या शौकसे ही उत्पन्न होती है। एक प्रबल उद्देश्य या आकांक्षाकी उत्तेजना ही मनकी शक्तियोंको ध्रुवीकरण करके समस्त मनको एक चुम्बक बना देती है जिससे वह नये-नये मनोवांच्छित विचारोंको अपनी ओर आकर्षित कर लेता है या विचार समूहमेंसे चुन लेता है। यही उत्तेजन है जो अन्तश्चेतनाको जाग्रत् करता है जिससे, वह नये-नये विचारोंका प्रादुर्भाव करके उन्हें बाह्यचेतनामें प्रकाशित कर देती है। नये विचार पैदा होनेके लिये रुचिकी शक्तियोंका पूरे जोरसे काम करना आवश्यक है। अगर आपकी रुचिकी शक्तियाँ जोरके साथ काम करती रहें तो आपके विचार संख्या और गुणोंमें बढ़ते जायँगे।

जब रुचिकी अग्नि मन्द पड़ जाती है तब अवधान और मनकी अन्य शक्तियाँ शिथिल पड़ जाती हैं और नये विचारोंका बनना भी कम हो जाता है, इसका इलाज आसान है। मनके उत्तेजनको तीव्र करो और नये विचार फिर बनने लगेंगे।

१४. रुचि और इच्छाशक्ति

शौक या अनुराग हमारी इच्छा-शक्तिको बढ़ाता है। जिस काममें आपकी रुचि है, जिसे आप पूरे हृदयसे करना चाहते हैं उसके करनेमें आपको किसी कठिनाईका अनुभव नहीं होगा और न आपको अपनी इच्छा-शक्तिका व्यय करना पड़ेगा। आपका उत्साह सब कठिनाइयोंपर विजय प्राप्त कर लेगा—उसके कारण चाहे आपको

रात-दिन कड़ा परिश्रम ही क्यों न करना पड़े, पर आप कामपर डटे रहेंगे।

यद्यपि यह तथ्य हमारे मानसिक जीवनके सरल सत्योंमेंसे है परंतु बहुत कम लोग इसके महत्त्वको समझते हैं। वे लोग जो अपनेको सुस्त, दुर्बल, उदासीन या अकर्मण्य पाते हैं, वह ज्यादातर इसी वजहसे कि उनमें शौक़ या रुचिका अभाव रहता है अथवा उनके पास न कोई उद्देश्य होता है, न एकाग्रता, न इच्छा-शक्ति।

रुचि या उत्साहकी भावनामें ही इच्छा-शक्तिका प्रथम प्रादुर्भाव होता है और वहीं उसका पोषण भी होता है, जिससे समय बीतने-पर इच्छा-शक्तिका प्रयोग करना हमारे स्वभावका अंग बन जाता है।

यह न समझना चाहिये कि एक प्रिय उद्देश्य या महत्त्वाकांक्षाका प्रभाव केवल मानसिक शक्तियोंपर ही पड़ता है। उससे तो मनुष्य-का चरित्र, उसका समस्त जीवन प्रकाशित हो उठता है। जिस प्रकार प्रेम आलसी और निकम्मे मनुष्योंको भी सुधार देता है, उसी तरह एक चित्ताकर्षक उद्देश्य जीवनमें महान् परिवर्तन कर देता है और चरित्रकी दुर्बलताओंको इस तरह दूर कर देता है मानो किसी दैवी शक्तिने जीवनमें प्रवेश कर लिया हो। एक दृढ़ उद्देश्य चुन लेनेमें ऐसा चमत्कार है कि यह मनके अंदर कुरूपता और अव्यवस्था-को हटाकर उनके स्थानमें सौन्दर्य और सुव्यवस्थाको स्थापित कर देता है और अकर्मण्य मनुष्य भी कर्मठ बन जाता है।

१५. किसी विषयमें श्रेष्ठता प्राप्त कीजिये

एक प्रभावशाली व्यक्तिके लिये विविध प्रकारकी सामान्य योग्यताके अतिरिक्त कुछ क्षेत्रोंमें आपेक्षिक श्रेष्ठता और एक क्षेत्रमें

सुस्पष्ट तथा प्रधान श्रेष्ठताकी आवश्यकता होती है। प्रधान श्रेष्ठता कारोबार या उद्योग, धंधे या विद्या या कला-सम्बन्धी क्षेत्रमें होनी चाहिये। और दूसरी श्रेष्ठताएँ खेल-कूद, मनोरञ्जन या सामाजिक कार्योंके क्षेत्रमें होनी चाहिये। आजकल जो बहुत-से उदाहरण आत्मग्लानि (Inferiority) के मिलते हैं, अधिकांशत: उनका मूल कारण यही है कि उन लोगोंने सफलताकी कोई निश्चित आदतें नहीं डालीं।

हमारी शिक्षाप्रणाली भी विशेष श्रेष्ठताओंको प्रोत्साहित नहीं करती, वह तो विद्यार्थियोंकी विशेष योग्यताओं या झुकाओंको पोषित करनेके स्थानपर उन्हें चपटा कर देती है। शिक्षाके बँधे हुए पाठक्रम, पढ़ायीके जमे हुए ढर्रे और कड़ी कवायदके कारण शिक्षा-प्रणाली एक साँचेका काम करती है और उसमें ढले हुए विद्यार्थी न्यूनाधिक एक सामान्यगुण और योग्यतावाले होते हैं। विद्यार्थियोंको सामान्यरूपसे जीवनके लिये तैयार करनेमें वह उनमें जीवनके विशेष क्षेत्रोंपर प्रभुत्वकी आदतें पैदा करनेकी ओर जरा भी ध्यान नहीं देती।

न केवल कालेजों और विश्वविद्यालयोंमें वरन् स्कूलोंमें भी कुछ चुनी हुई दिशाओंमें श्रेष्ठता या अधिक उद्योगका नियम बनाया जा सकता है। एक बालक बढ़िया लिखावट सीखे, दूसरा भूगोलमें श्रेष्ठता प्राप्त करे, तीसरा गणितमें, चौथा वाक्पटुतामें असाधारण योग्यता प्राप्त करे। और इसी भाँति दूसरे नवयुवक भी अपनी-अपनी पसंदके एक-एक विषयमें विशेष निपुणता प्राप्त करें। जहाँ-तक हो सके विशेष जोर उन्हीं विषयोंपर देना चाहिये जिनमें बालकोंकी विशेष रुचि हो, पर खास बात तो यह है कि विद्यार्थीपर कितना दबाव उसके मनोनीत क्षेत्रमें ? अतिरिक्त और अनुशासित परिश्रम करनेके लिये डाला जाता है। साधारणत: जिसे प्रगतिशील

शिक्षा कहते हैं उसमें यह बात शामिल नहीं। किसी भी क्षेत्रमें विशिष्टता और श्रेष्ठता प्राप्त करनेकी आदत डालना भावी जीवनमें सफलताके लिये तैयारी है।

पर शिक्षाप्रणालीमें सुधारकी बात तो अलग रही। हमारे पाठक चाहे देशकी शिक्षापद्धतिमें भले ही परिवर्तन न कर सकें पर अपनी आत्म-शिक्षामें तो अवश्य ही सुधार कर सकते हैं। हर विचारवान् नर-नारीका कर्त्तव्य है कि अपनी रुचि और योग्यताके अनुसार एक विषय या कार्यक्षेत्रको चुन ले और उसमें उत्कृष्टता प्राप्त करनेका प्रयत्न करे। आपका उद्देश्य चाहे फोटोग्राफी हो, चाहे चित्रकारी या किताब लिखना, या किसी विषयका अध्ययन करना या और ही कुछ हो, आपका लक्ष्य यही होना चाहिये कि अपने विशेष क्षेत्रमें पारंगत बन जायँ ताकि उसमें जितनी जानकारी या दक्षता आपको हो उतनी आपकी मित्र-मण्डली, मुहल्ले या नगरमें किसी दूसरेमें न हो। ऐसी श्रेष्ठता और विशिष्टता प्राप्त करनेसे आपकी मानसिक शक्तियों तथा व्यक्तित्वका विकास होगा और आपको सुख, सफलता और सम्मानका लाभ होगा।

एक योग्यता जो एक ही दिशामें लगायी हुई है उन दस योग्यताओंसे कहीं अधिक काम कर सकेगी जो बहुत दिशाओंमें बिखरी हुई हैं। एक राइफ़िलके अंदर गोलीके पीछे एक तोले भर बारूद वह काम कर दिखाती ? जो मनभर खुली हुई बारूद भी नहीं कर सकती। बंदूककी नली वह उद्देश्य है जो बारूदको एक लक्ष्य प्रदान करती है और जिसके बिना बारूद निकम्मी ही रहेगी। इसी तरह एक साधारण बुद्धिवाला मनुष्य जो अपनी शक्तियोंको

एक लक्ष्यकी ओर लगा देता है उस तीक्ष्ण बुद्धिवाले मनुष्यसे कहीं अधिक सफलता प्राप्त कर लेता है जो अपनी शक्तियोंको किसी विशेष लक्ष्यकी ओर नहीं लगाता।

१६. उपसंहार

व्यावहारिक मनोवैज्ञानिकों और दक्षताके विशेषज्ञोंने हजारों व्यक्तियोंका विश्लेषण कर इस बातका पता लगाया कि हर दस व्यक्तियोंमेंसे नौके जीवनमें कोई निश्चित उद्देश्य या लक्ष्य नहीं होता और हर एक मनुष्य जिसने कोई बड़ा काम किया या आर्थिक सफलता प्राप्त की, वह पहलेसे यह जानता था कि वह क्या चाहता है और उसने उसे पानेके लिये बहुत सोच-समझकर एक योजना बना ली थी।

यह एक अटल सत्य है कि किसी चीजको पानेसे पहले यह जानना आवश्यक है कि आप क्या चाहते हैं। अपना उद्देश्य निर्धारित कर लेनेके बाद उसकी प्राप्तिके लिये योजना बना लेना चाहिये। हर जीवनमें एक बड़ी योजना होनी चाहिये, और उसे छोटी-छोटी योजनाओंमें विभाजित कर लेना चाहिये। किसी भी क्षेत्रमें सफलता प्राप्त करनेके लिये योजनाओंको बना लेना उतना ही आवश्यक है जितना जीवनके लिये वायु। योजना बनाकर काम करने-वाला ही जीवनमें सफलता प्राप्त कर सकता है। योजनाओंमें जादूका-सा असर होता है, और योजना बनाकर उनपर कार्य करना ही वह चुम्बक है जो सफलताको आकृष्ट करता है और जीवनमें बड़े-बड़े आश्चर्यजनक इनाम दिलाता है।

छठा अध्याय

अन्तश्चेतना और आत्म-सूचना

१. अन्तश्चेतनाका अस्तित्व

हमलोग उस मनसे भलीभाँति परिचित हैं जो सोचता, समझता और कल्पना करता है, जो नये सम्बन्धोंकी खोज करता है, जो प्रश्नोंके हल करनेका प्रयत्न करता है, जिसके द्वारा हम सुख-दु:खका अनुभव करते हैं और इच्छा और संकल्प करते हैं। मनके इस अंगको चेतन मन या सचेत मन कहा जाता है। इन क्रियाओंके अतिरिक्त मनकी और भी क्रियाएँ हैं, जो इतनी ही या और भी अधिक महत्त्वपूर्ण हैं, चाहे देखनेमें वे इतनी उद्योगशील या स्पष्ट न जान पड़ती हों।

जीवनमें आजतक आपने बहुत-सी बातें सुनीं, दृश्य देखे और विद्याएँ पढ़ी होंगी। पर उन सभी चीजोंका प्रत्यक्ष ज्ञान इस समय आपको नहीं है, या यों कहिये कि वे सब अनुभव इस समय आपके सचेत मनके सामने उपस्थित नहीं हैं। सम्भव है उनमेंसे कुछको जानते हुए भी आप प्रकट न कर सकते हों और बहुत-सी बातोंको तो सम्भवत: भूल ही गये हों, परंतु आप चाहें तो उनमेंसे बहुतोंको इच्छानुसार थोड़ी-सी कोशिश करके अपनी चेतनाके सामने बुला सकते हैं। इस समय जब आप यह पुस्तक पढ़ रहे हैं, आपका गणित, साहित्य, इतिहास इत्यादिका ज्ञान कहाँ दुबका बैठा है? यदि यह सब चीजें प्रत्यक्षरूपसे आपकी चेतनामें विद्यमान नहीं हैं,

किंतु आवश्यकता पड़नेपर चेतनामें बुलायी जा सकती हैं; तो स्वभावतः यह प्रश्न उठता है कि ये सब मनके अंदर कहाँ छिपी बैठी रहती हैं ? और समय पड़नेपर कहाँसे निकाल कर चेतनामें बुलायी जा सकती हैं ?

रातमें सोतेसे एक निर्दिष्ट समयपर जागनेके लिये प्रायः लोग इस युक्तिका प्रयोग करते हैं कि सोते समय मनमें यह धारणा कर लेते हैं कि 'हमें रातमें अमुक समयपर उठना है' । ठीक उसी समयपर आप-से-आप उनकी आँख खुल जाती है और वे जाग उठते हैं । घोर निद्रामें सोते हुए उनका मन उन्हें कैसे जगा देता है ? इन प्रश्नोंका उत्तर देनेके लिये हमारे लिये यह मानना अनिवार्य हो जाता है कि हमारे मनके सचेत अंगके अतिरिक्त, जो कि जाग्रत् अवस्थामें हर समय कुछ-न-कुछ काममें लगा रहता है, एक और अंग है, जो यद्यपि प्रत्यक्षरूपसे कोई काम करता दिखायी नहीं पड़ता, पर जो हमारा सीखा हुआ ज्ञान, विज्ञान और पिछले अनुभव आदि अपने पास जमा रखता है । चेतना प्रवाहकी उपमा नदीकी धारासे दी जाती है । धाराके ऊपरी अथवा सतहवाले भागको जिसमें विचार और भावनाकी तरंगें उठती रहती हैं और जिससे जाग्रत् अवस्थामें हम देखने, सुनने, पढ़ने, ध्यान जमाने और सोचने आदि-का काम लेते हैं, चेतन मन कहा जाता है । इसके विपरीत, चेतना प्रवाहके निचले भागको जो दृष्टिसे ओझल रहता है, जहाँ शान्तिका राज्य है और देखनेमें कोई काम-काज होता नहीं जान पड़ता, अन्तश्चेतना, अज्ञात चेतना, अथवा उपचेतनाके नामसे पुकारते हैं । कहीं-कहीं सचेत मनके लिये 'बुद्धि' और अचेत मनके लिये 'चित्त' शब्दका भी प्रयोग किया गया है ।

२. अन्तश्चेतना क्या काम करती है ?

मानसिक क्रियाएँ बाह्य चेतना क्षेत्रतक ही सीमित नहीं रहतीं, उनका जो भाग अन्तश्चेतनामें होता रहता है उसका विस्तार और महत्त्व उस भागसे कहीं अधिक होता है जो चेतन मनके भीतर होता है। यह कहनेमें कोई अत्युक्ति न होगी कि हमारे मानसिक जीवनका कम-से-कम ९० प्रतिशत भाग अज्ञात चेतनाके अंदर होता है और चेतन मनमें केवल १० प्रतिशत।

ठंडे देशोंमें जो बर्फ शिलाएँ समुद्रमें तैरा करती हैं उनका अधिकांश भाग पानीकी सतहके नीचे और केवल थोड़ा-सा पानीकी सतहके ऊपर रहता है। इसी प्रकार हमारे मनका अधिकांश भाग हमारे चेतनाक्षेत्रकी सतहके नीचे रहता है।

अन्तश्चेतनाका एक महत्त्वपूर्ण कार्य यह है कि वह स्मृतिका निवासस्थान है, या यों कहा जाय कि वह एक प्रकारका स्मृति-कोष है जिसमें हमारा इन्द्रियगोचर ज्ञान, अनुभव आदि संगृहीत होते रहते हैं। निपुणता और दक्षता भी, जिसे आवश्यकता पड़नेपर मनुष्य अपनी इच्छानुसार प्रदर्शित कर सकता है, साधारणतः अन्तश्चेतनाहीमें संचित रहता है।

तो क्या अन्तश्चेतना केवल मनका भंडारघर है जहाँ पुराने अनुभव, संस्कार, विद्या आदि सब जमा हो जाते हैं जो आवश्यकता पड़नेपर यहाँसे निकलकर काममें लाये जा सकते हैं ? क्या अज्ञात चेतना बिल्कुल अकर्मण्य है ? नहीं, बात ऐसी नहीं है। अन्तश्चेतना केवल एक भंडारगृह ही नहीं बल्कि एक टक्साल भी है। जो मानसिक सामग्री अन्तश्चेतनाके अंदर जाती है, वह वहाँ पूर्वसंचित सामग्रीसे मिलकर परिवर्तित हो जाती है

और बाहर निकलनेपर नये रूप धारणकर सचेत मनमें आती है। अन्तश्चेतनामें कच्चा माल अंदर जाता है तो तैयार किया हुआ पक्का नया माल बाहर निकलता है। हाँ, इतना जरूर है कि जब हमारा सचेत मन काम करता है तो हमें इस बातका पता रहता है कि वह काम कर रहा है, पर अन्तश्चेतनाके काम करनेका पता प्रत्यक्ष-रूपसे किसीको नहीं चलता। चित्तके कारखानेमें चुपचाप कार्य होता है, वहाँ न शोरगुल है, न धुँआ धक्कड़, न थकावट।

जब मनुष्य गहरी नींदमें बिल्कुल अचेत हो सोता है, उसका सचेत मन काम करना बंद कर देता है पर उस समय अचेत मन और भी जोरसे काम करने लगता है जिसमेंसे कुछ भाग तो बिल्कुल ऊटपटांग ही होता है, जो स्वप्नोंके रूपमें प्रकट होता है। पर बहुत-सा लाभदायक भी होता है। प्रायः देखा गया है कि मनुष्योंने निद्रावस्थामें ऐसे-ऐसे प्रश्न हल कर डाले हैं, जिन्हें वे जाग्रत् अवस्थामें बड़ी कोशिश करनेपर भी न हल कर पाये थे। ऐसी घटनाएँ गणितज्ञोंमें अक्सर देखनेमें आती हैं। अंग्रेजी कवि 'कोलिरिज' ने अपना प्रसिद्ध काव्य कुबलइखाँ सोनेकी अवस्थामें ही रचा था, जाग उठनेपर उसने उसे केवल लिख डाला। सच तो यह है कि कभी-कभी निद्रावस्थामें मन नये-नये विचारोंको पैदा करने और गुत्थियोंको सुलझानेमें ऐसी योग्यताका प्रमाण देता है जिसे वह पूरी चेतनाके समयमें नहीं दिखा पाता। यद्यपि अन्तश्चेतनासे निद्रावस्थामें काम लेनेका गुर हमें अभीतक बहुत थोड़ा ही मालूम हो सका है। फिर भी इसमें कोई सन्देह नहीं कि निद्रावस्थामें हर मनुष्यके मनमें उसकी शिक्षा और योग्यताके अनुसार एक ऐसी शक्ति रहती है

जिससे वह चेतन मनकी जमा की हुई सामग्रीको अत्यन्त ही सूक्ष्म और रचनात्मक ढंगसे उपयोगमें ला सकता है।

मस्तिष्कका मोटा काम तो सचेत मनद्वारा होता है और बारीक काम अचेत मनद्वारा। सचेत मन बाह्य जगत्से विचारसामग्री जमा करता है अचेत मन उस सामग्रीको संचित कर लेता है और स्थिति अनुकूल होनेपर उसी सामग्रीसे नवीन और सुन्दर वस्तुएँ तैयार कर देता है। वह तथ्योंको छाँटता है, उनकी एक दूसरेसे तुलना करता है, उनको क्रमसे रखता है और उन्हें श्रेणियोंमें विभाजित करता है। हमारे अचेत मनका मुख्य काम विश्लेषण और संश्लेषण है। यह हमारी शक्तियोंको चक्रवृद्धि व्याजकी तरह बढ़ाता है और भिन्न-भिन्न क्रियाओंको मानो एक स्वरमें मिलाकर काममें लगाता है। अन्तश्चेतनाकी मुख्य क्रियाएँ स्मृति या स्मरण और कल्पना या अनुसन्धान हैं।

यदि हम मनोविश्लेषण और सम्मोहन क्रियाओंका अध्ययन करें तो इस बातके और भी प्रमाण मिलेंगे कि मनका एक निचला अंदरूनी अथवा परोक्ष भाग होता है जो चुपचाप सदा काम करता रहता है। पर यहाँ मनो-विश्लेषण और सम्मोहन क्रियाके विषयोंकी और चर्चा करनेका हमारा कोई विचार नहीं और न इसकी यहाँ कोई आवश्यकता ही है। जो कुछ हमने ऊपर बताया है उसीसे पाठकोंको अन्तश्चेतनाके अस्तित्व और महत्त्वके बारेमें भली-भाँति विश्वास हो गया होगा।

ऊपर लिखी हुई बातोंसे पाठकोंको यह न समझ लेना चाहिये कि मनके भीतर सचेत और अचेत दो अलग-अलग खाने हैं, या इनके पृथक्-पृथक् स्थान हैं, जिनका बँटवारा किसी स्थूल पदार्थके द्वारा किया गया है। हमारा मन केवल एक वस्तु है और चेतन

तथा अन्तश्चेतना इसके दो प्रधान अंग हैं जो एक साथ मिलकर काम करते हैं न कि अलग-अलग । मनके सचेत और अचेत अंगोंमें घना सम्बन्ध है और वे एक दूसरेपर गहरा प्रभाव डालते रहते हैं ।

३. अन्तश्चेतनापर प्रभाव डालना

मनोविज्ञानाचार्य अभीतक अन्तश्चेतनाके कर्म, गुण आदिके सम्बन्धमें बहुत थोड़ा ही ज्ञान प्राप्त कर पाये हैं । अभी यह निश्चित-रूपसे पता नहीं कि अचेत मन किन-किन अवस्थाओंमें और किस प्रकार अपना काम करता है, अथवा किन-किन उपायोंसे उसकी उपयोगिता बढ़ायी जा सकती है । इसलिये अभीतक अन्तश्चेतना अधिकतर तो मनुष्यके वशके बाहरकी ही वस्तु समझी जाती है । पर यद्यपि हमें अचेत मनपर सीधे-सीधे अनुशासन करने या उसपर प्रभाव डालनेकी युक्ति अभीतक ठीक नहीं मालूम है, फिर भी अन्तश्चेतनाके विषयमें हमें मनोविज्ञानसे कुछ अत्यन्त ही उपयोगी बातोंका परिचय मिलता है जिनका निचोड़ नीचे दिया जाता है—

(१) अन्तश्चेतना अपने मूलधनके लिये उस विचार सामग्री-पर निर्भर रहती है जो सचेत मन अपने प्रयाससे संगृहीत करता है ।

(२) मनुष्य अपने सचेत मनको जैसा बनाता है वैसा ही उसका अचेत मन भी आप-से-आप बन जाता है ।

(३) सचेत मन और अचेत मन परस्पर एक दूसरेपर प्रभाव डालते हैं और इस क्रिया-प्रतिक्रियासे हमारे समस्त मनका या तो उत्थान हो सकता है या पतन ।

(४) चेतन मनके समान ही अन्तश्चेतनाका संचालन भी

उसी भावना शक्तिसे होता है जो इच्छा, अभिरुचि या उत्साहके रूपमें प्रकट होती है।

(५) अन्तर्मनपर, विशेषकर निद्रावस्थामें, सीधे-सीधे भी प्रभाव डाला जा सकता है।

(६) अन्तश्चेतनाका अधिकतर क्रियात्मक काम उस समय होता है जब कि सचेत मन या तो आराम करता होता है या किसी विभिन्न प्रकारके कार्यमें लगा होता है।

४. अचेत और सचेत मनका परस्पर सम्बन्ध

यह तो अचेत मनकी परिभाषाहीसे स्पष्ट हो जाता है कि उसके पास विचार, भावना तथा संकल्पकी सामग्री प्राप्त करनेके लिये चेतन मनके सिवा कोई दूसरा उपाय ही नहीं है। उसका जो कुछ भी सम्बन्ध बाह्य जगत्से होता है वह सचेत मनद्वारा ही होता है। चूँकि अन्तश्चेतना मानसिक विचार सामग्रीके लिये सचेत मन-हीपर अवलम्बित है, इसलिये यह निष्कर्ष निकलता है कि यदि आप अपने अचेत मनको शिक्षित करना चाहते हैं तो उसके लिये सर्वोत्तम उपाय यही है कि आप अपने सचेत मनको शिक्षित करें। अगर आप अपने अन्तर्मनको अच्छा बनाना चाहते हैं तो अपने मानसिक चेतन जीवनको अच्छा बनानेका प्रयत्न कीजिये। अगर आप अध्ययन, वार्तालाप या पर्यटनद्वारा अपने चेतन मनको नये अनुभव या नया ज्ञान प्रदान करते हैं, अगर आप चिन्तन, मनन और एकाग्रताद्वारा अपने सचेत मनको सुव्यवस्थित तथा सुदृढ़ बनानेका प्रयत्न करते हैं, तो आप देखेंगे कि चेतन मनके साथ-साथ अन्तश्चेतना

भी उन्नति करेगी। सचेत मनके क्रियाशील रहनेसे कुछ फल तो शीघ्र ही प्रत्यक्ष रूपसे प्राप्त हो जाते हैं, पर इस प्रयासके जो परिणाम अदृश्य रूपसे होते हैं वे भी कुछ कम महत्त्वपूर्ण नहीं होते, क्योंकि चेतन मनका विधिपूर्वक किया हुआ प्रयास अन्तश्चेतना-को सामग्री पहुँचाता है, उसमें आवेश पैदा करता है और उसे बल प्रदान करता है। आप सचेत मनद्वारा जो अपरिपक्व विचार-सामग्री अन्तश्चेतनाके अंदर भेजते हैं वह आपको परिपक्व रूपमें वापिस मिल जाती है। अगर आप जाग्रत् अवस्थामें अपनी योग्यता बढ़ानेका प्रयत्न करते रहें तो आपकी अन्तश्चेतना भी वैसा ही करके आपके कार्यमें सहायता देगी। अचेत मन एक प्रकारसे सचेत मनका प्रतिबिम्ब स्वरूप है। यदि जाग्रत् अवस्थामें शुभ विचारोंका चिन्तन, अच्छे मनोभावोंका हृदयमें समावेश और अच्छे संकल्प किये जायँ तो वे अन्तश्चेतनामें पहुँचकर बहुत सूक्ष्मरूपसे लाभ पहुँचायेंगे। इसके विपरीत, अगर आप अपने चेतन मनमें चिन्ता, भय, क्रोध, ईर्षा, घृणा या इसी प्रकारके दूसरे नकारात्मक भावोंको स्थान देते हैं, या उसमें सस्ता और रद्दी माल ही भेजेंगे, तो आपके सचेत मनके साथ-साथ अचेत मन भी संकीर्ण, दुर्बल और विकृत हो जायगा। मनोविज्ञानका यह एक नियम है कि अव्यक्त मन वैसा ही हो जाता है जैसा कि सचेत मन। वास्तवमें बाह्य और अन्तर्मन एक दूसरेसे मिलकर काम करते हैं। यदि सचेत मन बाहरसे विचार-सामग्री जमा करके उसका चिन्तन, मनन और विश्लेषण करता है, तो अन्तश्चेतना उसीको सूक्ष्म रूपमें परिवर्तित कर देती है, पुराने विचारोंमें नये सम्बन्ध ढूँढ़

निकालकर नये-नये विचारोंका उत्पादन करती है। जो विचार सचेत या बहिर्मुख मनद्वारा आपकी अन्तश्चेतनाके अंदर पहुँचते हैं, वे वहाँसे नये-नये रूप धारणकर बाहर निकलते हैं, या यों कहिये कि बाहरसे आये हुए विचार अन्तश्चेतनाके खेतमें बीजका काम करते हैं और उन्हीं बीजोंसे अन्तश्चेतनाकी उपजाऊ भूमि भाँति-भाँतिकी रँग-बिरंगी पत्ती और डाली, फूल और फलकी फसल पैदा करती है जो अवसर पाकर सचेत मनमें प्रकट हो जाती है, और यह तो स्पष्ट तथा निश्चय है ही कि जैसा बीज होगा वैसा ही फल भी होगा।

५. अन्तश्चेतना और रुचि

यदि सचेत मनके परिश्रम करनेसे अचेत मनको वह सामग्री प्राप्त होती है जिससे कि अन्तश्चेतना अपना कार्य सम्पादन करती है तो उसे अपने कामके लिये आवश्यक सामर्थ्य उस भावना शक्ति या आवेशसे मिलती है जो इच्छा, रुचि या उत्साहके रूपमें प्रकट होती है। अन्तश्चेतनाको प्रेरित करनेवाली शक्ति किसी विषयमें तीव्र अभिरुचि या किसी प्रश्नको हल करने या किसी फलको प्राप्त करनेकी उत्कट इच्छासे उत्पन्न होती है। जीवनमें एक हृदयग्राही उद्देश्य या महत्त्वाकांक्षासे जितना उत्तेजन अन्तश्चेतनाको मिलता है उतना अन्य किसी साधनसे नहीं प्राप्त हो सकता। कुछ समय बाद आपके जीवनका उद्देश्य अनभिभूत हो जाता है अथवा चेतनामें नीचे दब जाता है पर इससे उसका प्रभाव कम नहीं होता बल्कि कुछ बढ़ ही जाता है। ऐसी हालतमें आप अपने जीवन-उद्देश्यको दूसरों-पर जताते नहीं फिरते और कभी-कभी तो ऐसा हो जाता है कि आप

को इस बातका बिल्कुल ध्यान ही नहीं रह जाता कि आपके जीवनका कोई विशेष उद्देश्य भी है। परंतु वास्तवमें आपका उद्देश्य आपकी अन्तश्चेतनामें संनिहित हो जाता है और वह उसे कभी नहीं भूलती। प्रेम और उत्साहसे प्रेरित होकर अन्तश्चेतना आपके जीवनोद्देश्यकी पूर्तिके लिये एक चुम्बकका काम करती है। वह पिछले दिनोंकी घटनाओंमेंसे अपने कामकी बातोंको खींच-कर निकाल लेती है। आपकी निद्रावस्थामें अन्तश्चेतना इन पदार्थों-को सुव्यवस्थित करनेमें लगी रहती है और जब सबेरे सोकर उठनेपर आपको एक नया विचार मिल जाता है, तो आपको आश्चर्य होता है कि यह वही विचार है जिसकी खोजमें आप इतनी मुद्दतसे थे और आपको यह पहले क्यों नहीं सूझा। अगर आपको अपने अचेत मनकी शक्तियोंको सुव्यवस्थित और परिवर्द्धित करनेकी कामना है और आप चाहते हैं कि अपनी अन्तश्चेतनासे पूरा-पूरा लाभ उठायें, तो जैसा कि रुचि-सम्बन्धी अध्यायमें बताया गया है, आपको उचित है कि अपने चेतन मनको एक उत्कृष्ट उद्देश्यसे भर दें और उसीको चरितार्थ करनेकी धुनमें लग जायँ।

६. अन्तश्चेतना और आत्म-सूचना

अन्तश्चेतनापर प्रभाव डालनेका एक और तरीका है जिसकी आजकलके मनोवैज्ञानिक बड़ी सिफारिश करते हैं। हमारा संकेत उस क्रियाकी ओर है जिसे आत्म-सूचना (Autosuggestion) कहते हैं। संक्षेपमें इसकी विधि इस प्रकार है कि पहले यह निश्चय कर लिया जाय कि अन्तश्चेतनाको किस विशेष बातकी शिक्षा देनी है।

फिर उस बातमें सफलता पानेके विचारको बार-बार दुहराया जाय, विशेषकर रातको सोनेसे पहले। इस क्रियाको थोड़े दिन करनेके बाद आप देखेंगे कि जिस बातकी अभिलाषा आप कर रहे थे, जिस सफलताका स्वप्न आप देख रहे थे वह चरितार्थ होकर प्रत्यक्षरूपसे आपके सामने आ जायगी।

आत्म-सूचनाका अभ्यास इस सिद्धान्तपर अवलम्बित है कि कोई भी विचार जिसपर बार-बार ध्यान दिया जाता है वह भावना और इच्छासे मिश्रित होकर उत्तरोत्तर प्रबल होता जाता है, यहाँतक कि वह अकस्मात् कार्यरूपमें व्यक्त हो जाता है। कोई कार्य बार-बार किये जानेसे आदतके रूपमें परिपुष्ट हो जाता है। और आदतोंका समूह ही चरित्र है। चेतन मन या अन्तश्चेतनाकी कोई भी शक्ति ऐसी नहीं जिसे आत्म-सूचनाके अभ्यासद्वारा परिवर्द्धित न किया जा सकता हो। यह कोई तान्त्रिक क्रिया नहीं है बल्कि एक ठोस वैज्ञानिक क्रिया है जिसकी सफलताके अनेकों उदाहरण मिलते हैं।

आत्म-सूचना या आत्म-प्रेरणाका मुख्य नियम यह है कि आप जैसा बनना चाहते हों वैसे ही विचारोंसे अपने हृदयको भर दीजिये। विचार ही शक्ति है। मनुष्यकी अवस्थाएँ उसके विचारोंके फल हैं। मनुष्य जो कार्य वास्तवमें सम्पादन करना चाहता है, उसका आविर्भाव सबसे पहले विचारमें होता है; क्योंकि मनुष्यका भाग्य उसके मानस क्षेत्रमें ही छिपा है। दृश्यसंसारमें प्रकट होनेसे पहले हर चीज मानसिक जगत्में प्रकट होती है। यदि हम किसी

पदार्थको अपनी मानसिक सृष्टिमें अच्छी तरह निर्माण कर लें, तो दृश्य सृष्टिमें भी हम उसे अच्छी तरह बना सकेंगे। मनुष्यके मनमें उठनेवाले विचार चुम्बक हैं जो अपने ही समान पदार्थों, परिस्थितियों और फलोंको आकर्षित करते हैं।

यदि आप शूर-वीर बनना चाहते हैं तो आप निर्भयता और बहादुरीहीके विचारोंको अपने मनमें आने दीजिये। निश्चय कर लीजिये कि आप किसी बात या किसी व्यक्तिसे न डरेंगे। किसी प्रकारकी शंका, दुर्बलता या डरकी भावनाको मनमें कदापि न प्रवेश करने दीजिये, बजाय उनके साहस, वीरता और निर्भीकताके विचारोंसे मनको भर दीजिये। इसी प्रकारके विचारोंकी हर रोज पुनरावृत्ति कीजिये तो आप देखेंगे कि वीरताके कैसे मूल्यवान् और विलक्षण जौहर आपकी आत्मामें उत्पन्न हो जायेंगे। न केवल शारीरिक और नैतिक बल्कि मानसिक शक्तियोंकी भी वृद्धि इसी तरहसे की जा सकती है।

मनको उपयुक्त विचारोंसे भर देनेके अतिरिक्त आत्म-सूचनाद्वारा मानसिक उन्नतिके लिये यह परम आवश्यक है कि अपनी भावना-सम्बन्धी परिस्थिति और प्रवृत्तिको भी आप उसीके अनुकूल बना लें।

७. आत्म-सूचना और अभिलाषा

आत्म-सूचनाको गुणकारी बनानेके लिये सर्वप्रथम जिस चीज-की आवश्यकता है वह है अभिलाषा। मानसिक शक्तियोंको उन्नत करनेका प्रश्न ही तब उठेगा जब कि हृदयमें ऐसा करनेकी अभिलाषा

हो। मनुष्यकी अभिलाषाओंमें गजबकी शक्ति भरी हुई है। हमारी हार्दिक अभिलाषा हमारे अन्तर्बलको उत्तेजित करती है। वे हमारी शक्तियोंको जोर देती हैं और हमारी योग्यता बढ़ाती हैं। वे मनकी बिखरी हुई शक्तियोंको एकत्रित करके एक विषय या पदार्थपर केन्द्रित करती हैं जिसके कारण उनका प्रभाव कई गुना बढ़ जाता है। चेतन मनकी अर्द्ध-विकसित शक्तियोंको परिवर्द्धित करनेके लिये और अचेत मनकी सोयी हुई शक्तियोंको जगानेके लिये अभिलाषाके समान दूसरी युक्ति नहीं। उच्चाभिलाषा पहले आत्म-प्रेरणाके रूपमें परिणत होती है और फिर सिद्धिके रूपमें। इसका यह अभिप्राय नहीं कि सफलता या उन्नति करनेके लिये केवल हवाई किले बनाना ही काफी है। इसका अर्थ तो यह है कि सफलता प्राप्ति या उन्नति करनेके लिये आप जो कुछ भी प्रयत्न करते हैं उसका असर उच्चाभिलाषासे बहुत बढ़ जाता है। यदि प्रयत्न है ही नहीं तो अभिलाषा बढ़ायेगी किसे? बिंदीको किसी संख्यासे गुणा किया जाय, फल बिंदी ही होगा। अतएव यह स्पष्ट है कि बिना प्रयत्नके अभिलाषा निकम्मी ही रहती है। कारीगर मकान बनानेसे पहले उसके नक्शेको अपने मनमें स्थिर कर लेता है, फिर उसीके अनुसार उस मकानका निर्माण करता है। सुन्दर और भव्य मकान बनानेके पहले वह अपने मानसिक क्षेत्रमें उसकी सुन्दर और भव्य इमारत खड़ी कर लेता है, इसी तरह जो कुछ कार्य हम करते हैं, पहले उसकी सृष्टि हमारे मनमें होती है, और बादमें वह दृश्य-रूपमें आती है। हमारी अभिलाषाएँ, हमारी कल्पनाएँ, हमारी जीवनरूपी इमारतके मान-चित्र हैं। पर यदि हम उन कल्पनाओंको

सत्य करनेके लिये जी-जानसे प्रयत्न न करेंगे तो उनका मानचित्र मात्र ही रह जायगा ।

८. आत्म-सूचना और दृढ़ संकल्प

आत्म-सूचनाका दूसरा मूलतत्त्व है दृढ़ संकल्प । जिस गुण या सफलताको आप प्राप्त करना चाहते हों उसपर आपको अपना पूरा-पूरा अधिकार समझना चाहिये कि वह चीज आपके लिये ही बनी है । इस प्रकारके विचारसे आपमें एक ऐसा अलौकिक बल आ जायगा जिससे आपके उद्देश्यकी सिद्धिमें बड़ी सहायता मिलेगी । आपको इस बातका पूरा विश्वास होना चाहिये, आपको सदा यही सोचते और समझते रहना चाहिये कि आप स्वस्थ हैं, आप बलवान् हैं, आप प्रतिदिन उत्तरोत्तर मानसिक और नैतिक उन्नति करते जा रहे हैं, आप सुखी और सम्पन्न हैं । इस प्रकारके सोचने और समझनेका परिणाम यह होगा कि आपके जीवनमें इन बातोंका आप-से-आप विकास होने लगेगा । आप बार-बार यह कल्पना कीजिये कि जिस सुख, समृद्धि या उन्नतिकी आपको कामना है वह वास्तवमें आपमें वर्तमान है, जिस गुणकी आपको अभिलाषा है उसे सचमुच आपने ग्रहण कर लिया है । ऐसे विचारोंसे मनको भर देनेसे आप अवश्य ही सुख, सफलता और उन्नतिकी ओर अग्रसर होंगे; क्योंकि संसारका नियम है कि मनुष्य जो कुछ अपने सम्बन्धमें सोचता है वैसा ही बन जाता है ।

९. आत्म-सूचना और आत्म-विश्वास

आत्म-सूचनाका तीसरा आवश्यक तत्त्व है आत्म-विश्वास,

यह भरोसा कि हमें निःसन्देह ही सफलता और विजय प्राप्त होगी, हम अपने अभीष्ट ध्येयतक शीघ्र ही पहुँचेंगे । हमारी जितनी मानसिक और शारीरिक शक्तियाँ हैं, आत्म-विश्वास उन सबका सरदार है । वह खुद जो कुछ करता है वह तो करता ही है, पर साथ-ही-साथ वह हमारी सारी शक्तियोंको भी दुगुना और तिगुना बल पहुँचाता है । सबसे पहले तो आत्म-विश्वास मार्ग-प्रदर्शन करता है । तब उसके पीछे-पीछे और शक्तियाँ चलती हैं । जबतक आत्मविश्वासरूपी सेनापति आगे नहीं बढ़ता, तब-तक और सब शक्तियाँ चुपचाप खड़ी उसका मुँह ताका करती हैं । पर जब आत्म-विश्वास अपना पूरा-पूरा काम करने लगता है तब बिल्कुल दबी हुई शक्तियाँ भी उठ खड़ी होती हैं और हमें आप-से-आप ले चलकर सफलता तथा विजयतक पहुँचा देती हैं । आत्म-सूचनाको गुणकारी बनाना हो तो अपने हृदयको आत्मविश्वाससे भर दीजिये । ऐसा विचार भूलकर भी मनमें न लाइये जो संदेह या संदिग्धताका सूचक हो; क्योंकि ऐसे विचारोंसे मनकी शक्तियाँ क्षीण होती हैं । संशय बड़े घातक होते हैं । वे मनुष्यकी उत्पादक शक्तिको नष्ट कर देते हैं और उसकी अभिलाषाको पंगु और शक्ति-हीन बना देते हैं । जैसा मनुष्यका आत्म-विश्वास होता है उससे बढ़कर वह कोई काम नहीं कर सकता । मनुष्यकी योग्यता चाहे कितनी बढ़ी-चढ़ी क्यों न हो, पर फल उसे उतना ही मिलेगा जितनी योग्यताका वह अपनेको समझता होगा । यदि मनुष्य अपने आत्म-विश्वासको दृढ़ करता रहे, यदि वह इस बातको मानता रहे कि

उसमें ऊँची शक्ति और योग्यता है तो इससे उसकी मानसिक शक्तियोंपर बड़ा ही उदार और दिव्य प्रभाव पड़ेगा ।

१०. आत्म-सूचना और आशा

आत्म-सूचनाका चौथा मूल तत्त्व है सदाशा । सफलता और विजयकी पूरी आशा करनेका अर्थ यह होता है कि हमारा मन अपने ध्येयसे एक अदृश्य, पर निकट-सम्बन्ध स्थापित कर लेता है, वह ऐसी परिस्थितियोंको अपनी ओर आकृष्ट करता है जो उसके उद्देश्यको चरितार्थ करनेमें सहायक होती हैं । सदाशा ही मानो मनुष्यका वास्तविक जीवन है । सुख और सफलता प्राप्त करनेके लिये जिन तत्त्वोंकी आवश्यकता होती है, वे सब सदाशामें बीजरूपसे वर्तमान रहते हैं । सचेत या अचेत मन दोनोंहीकी शक्तियाँ सदाशाहीके वातावरणमें प्रफुल्लित या विकसित होती हैं । हम वही पाते हैं जिसकी हम आशा करते हैं । यदि हम किसी चीजकी आशा न करें तो हमें कुछ भी न मिलेगा, जैसे नदी अपने उद्गम स्थानसे ज्यादा ऊँची नहीं उठ सकती । जिस ओर मनुष्य अपना मुँह करेगा उसी दिशाको वह जायगा । असफलता, न्यूनता या दुर्बलताकी ओर मुँह करनेसे आपकी गति भी इन्हींकी ओर होगी । अपने हृदयमें सदा यह भाव रखिये कि आप सफलता, विजय, उन्नति, सुस्वास्थ्य और परोपकारके लिये बनाये गये हैं, और उनसे आपको कोई वञ्चित नहीं रख सकता । इसी तरहके आशामय उद्गारोंको बराबर दुहरानेकी आदत डालिये । इससे आपके मनमें एक उत्पादक शक्ति आ जायगी जो मनोवाञ्छित फल प्राप्त करनेमें आपकी बड़ी सहायता करेगी ।

११. मुख्य विचारको बार-बार दोहराना

आत्म-सूचनाका मूल सूत्र बार-बार यह विचार करना है कि मैं दिन-प्रतिदिन हर प्रकारसे उन्नति करता जा रहा हूँ। इस विचारको परिपुष्ट करने और सफल बनानेमें अभिलाषा, कल्पना, दृढ़निश्चय, आत्म-विश्वास और सदाशासे सहायता लेनी चाहिये। ऐसी भावनाओंसे आत्मसूचनाकी शक्ति कई गुनी बढ़ जाती है। आत्म-सूचनाकी क्रियाका अभ्यास दिनमें कई बार करना चाहिये, पर इसके लिये सबसे उत्तम समय रातमें सोनेसे ठीक पहलेका है। यह वह समय होता है जब चेतन मन अपना काम स्वयं बंद करके उसे अचेत मनको सुपुर्द कर देता है। सोते समय जो संदेशा चेतन मनद्वारा अचेतन मनमें पहुँचाया जाता है, वह रात-भर अन्तश्चेतनाके भीतर काम करता रहता है और उसकी शक्तियोंको स्फूर्ति देता है। आधुनिक विज्ञान हमें निश्चित रूपसे बतलाता है कि हमारी बहुत-सी नैतिक शिक्षा और चरित्र-गठन निद्रावस्थामें आप-से-आप अज्ञात-रूपसे हुआ करता है। बात यह है कि सोनेके समय हमारे मनकी जो अवस्था रहती है वही बराबर प्रातःकाल-तक बनी रहती है। उस समय जो भाव हमारे मनमें रहते हैं वही रातके समय अपने आप हमारे अचेतन मनमें परिपुष्ट होते रहते हैं। इस लिये यदि हम सोनेके समय अपने विचार पवित्र, शान्त और उच्च कर लें तो हमारे शरीर तथा आचरणपर उसका जो असर होगा, उसका अनुमान विज्ञ जन सहज ही कर सकते हैं। सोनेके पहले लगातार कुछ दिनोंतक जिन लोगोंने किसी आदर्शका चित्र

अपनी मानसिक दृष्टिके समक्ष रक्खा है। वे स्वयं भी उस आदर्श-तक पहुँच गये हैं। पाश्चात्त्य देशोंमें ऐसे अनेक सज्जन मिलेंगे जिन्होंने इस प्रकारका अभ्यास करके अपने स्वास्थ्य तथा आचरण आदिमें आश्चर्यजनक उन्नति कर ली है।

मनोवैज्ञानिकोंका कहना है कि रात्रिको सोनेके समय प्रत्येक व्यक्तिको अपना मन शुभ तथा उन्नत और प्रसन्नतापूर्ण विचारोंसे भर लेना चाहिये और अच्छी-अच्छी तथा शुभ बातोंकी आकांक्षा करनी चाहिये। मनमें यह भाव रखना चाहिये कि हम शीघ्र बहुत सम्पन्न—सुखी एवं शक्तिशाली बन जायेंगे। अपने मनके सामने अपना आदर्श रखना चाहिये। जिस महात्मा या महानुभावका चरित्र हमें बहुत अच्छा लगता हो उसके आचरणोंका स्मरण और मनन करना चाहिये। बड़े-बड़े लोगोंके हृदयकी विशालता, उदारता, सहनशीलता, विद्वत्ता, बहुज्ञता इत्यादिका स्मरण करना चाहिये और इस बातकी आकांक्षा करनी चाहिये कि हम भी वैसे ही बनें। थोड़े ही दिनोंके अभ्यासके उपरान्त आप देखेंगे कि आपकी मानसिक अवस्थामें बहुत बड़ा और बहुत ही शुभ परिवर्तन हो गया है। जब रातको सोनेके समय जीवनका आदर्श आपकी दृष्टिके सामने होगा तो दूसरे दिन उस आदर्शकी ओर आप अवश्य ही कुछ-न-कुछ अग्रसर होंगे।

आत्मसूचनाको प्रभावशाली बनानेका एक और उपाय है। वह यह कि आप जो निश्चय करें उसे केवल मनहीमें न रक्खें, बल्कि उसका मुखसे भी उच्चारण करें। केवल मनमें सोची हुई सूचनाओं-

का तो प्रभाव आपपर पड़ता ही है, पर जिस सूचना या निश्चयको आप अपने-अपने मुखसे भी उच्चारण करते हैं उसका आपपर विशेष और स्थायी प्रभाव होता है। मनुष्यकी बहुत-सी सोयी हुई शक्तियाँ इसी प्रकार जोरसे उच्चारण किये हुए निश्चयोंद्वारा जाग्रत् की जा सकती हैं। यदि मनमें किये हुए निश्चयमें आप मौखिक उच्चारण भी मिला दें और उसके शब्द आपके मुँहसे निकलकर आपके कानोंमें प्रवेश करें, तो आपपर उनका प्रभाव कई गुना बढ़ जायगा। अपनी दुर्बलताओं और त्रुटियोंका निवारण तथा अपनी मानसिक शक्तियोंकी उन्नति इस क्रियासे बहुत सहजमें हो सकती है। पाश्चात्त्य देशोंमें बहुत-से लोग ऐसे हैं जिन्होंने इस प्रक्रियासे बहुत अधिक लाभ उठाया है। वे मानो अपने आपसे बातें करते हैं और अपने सम्बन्धमें उन्हें जो कुछ कहना होता है वे अपने आपसे ही कह लेते हैं। इस प्रकारके आत्मगत परामर्शका प्रभाव वैसा ही हितकर होता है जैसा किसी मित्र या महात्माके उपदेशोंका। इस प्रक्रियासे मनुष्यकी मानसिक और नैतिक दोनों प्रकारकी उन्नति हो सकती है; क्योंकि वह कामनाओंको पूरा करती है, व्यक्तिगत दोषोंको दूर करती है और शक्तियोंको बल और स्पन्दन प्रदान करती है।

जब किसीको इस प्रकार अपने आपसे बातें करनी हों तब उसे जन-समूहसे दूर ऐसे एकान्त स्थानमें चला जाना चाहिये जहाँ वह स्वतन्त्रतापूर्वक अपनेसे बातें कर सके। ऐसी जगह पहुँचकर सोचना चाहिये कि हममें कौन-सी त्रुटि है। अथवा हमारी कार्य-सिद्धिमें

कौन-सी बात बाधक है। जिस काममें लगे हों उसके सब अंगोंपर अथवा अपनी वर्तमान आवश्यकताओंपर विचार करना चाहिये और उनके सम्बन्धमें अपना कर्त्तव्य निश्चित करना चाहिये। जब कर्त्तव्य निश्चित हो जाय तो अपने आपको यह निश्चय सुनाना चाहिये और अपनेको आवश्यक आदेश देना चाहिये। इस प्रकार एकान्तमें जोर-जोरसे अपने आपको सुनाकर आप जो उपदेश या परामर्श अपनेको देंगे उसका शुभ और आश्चर्यजनक परिणाम आपको थोड़े ही दिनोंमें दिखायी देगा।

कुछ पाठकगण शायद ऊपरकी पंक्तियोंको मजाक समझकर हँसे। पर वास्तवमें इस बातके अनेकों उदाहरण हैं कि संसारमें छोटा या बड़ा कोई ऐसा व्यक्तिगत दोष नहीं है जो इस प्रकार एकान्तमें अपने आपको उपदेश देकर दूर न किया जा सकता हो। आवश्यकता केवल दृढ़ निश्चय और अभ्यासकी है। मान लीजिये कि एक मनुष्य बहुत शरमीला है और चार आदमियोंके सामने जानेमें और उनसे बातचीत करनेमें उसे बड़ा संकोच होता है। अब यदि वह एकान्तमें बैठकर अपने आपसे कहने लगे कि यह बड़ा भारी दोष है और उसे वह अवश्य ही दूर करेगा और सबके सामने खुलकर बिना शरमाये हुए बातचीत करनेकी योग्यता प्राप्त करेगा, तो सचमुच उसका यह दोष बहुत शीघ्र ही दूर हो जायगा। इसी प्रकार दूसरे दोष भी दूर किये जा सकते हैं।

भारतीय साहित्यमें इसे 'जप' कहा है, यद्यपि इसका रूप अब विकृत हो गया है, हम जो मुँहसे बड़बड़ाते हैं, उसके पीछे

कोई मानसिक क्रिया नहीं होती, जपका अर्थ कुछ और होता है और हमारे विचार कहीं और हवा खाते हैं। पर यदि ठीक ढंगसे जप किया जाय, अर्थात् जो हम मुँहसे कहें वही मनमें सोचते रहें, तो फिर इसका प्रभाव आश्चर्यजनक होगा। भगवद्-गीतामें लिखा है कि जप सर्वश्रेष्ठ यज्ञ है। यज्ञसे सभी कुछ मिल सकता है।

१२. निद्रावस्थामें अचेत मनपर प्रभाव डालना

जाग्रत् अवस्थामें तो अचेतमनपर सचेत मनद्वारा प्रभाव डाला ही जा सकता है, पर वैज्ञानिक प्रयोगोंसे यह सिद्ध होता है कि निद्रावस्थामें अन्तश्चेतनापर सीधे-सीधे ही, प्रभाव डाला जा सकता है। हिप्नाटिज्मका तो सारा काम ही इस सिद्धान्तपर निर्भर है कि निद्रावस्थामें अचेत मनको आदेश देकर उससे काम लिया जा सकता है।

डाक्टर वोरस्टरका दृढ़ विश्वास है कि सोते हुए बालकोंको शिक्षा देकर सहज ही उनके चरित्रको सुधारा जा सकता है। उनकी सलाह है कि जब बालक सोया हो उस समय उसे बहुत धीरे-धीरे अच्छे-अच्छे उपदेश देने चाहिये। उससे कहना चाहिये कि तुम अमुक-अमुक दोष छोड़ दो और अपना आचरण अमुक प्रकारसे सुधार लो। उनका कहना है कि सोये हुए बालकोंसे यदि धीरे-धीरे बात कही जाती है तो उससे उनकी निद्रा तो भंग नहीं होती पर जो कुछ उनसे कहा जाता है उसे वे अचेत मनकी सहायतासे बहुत अच्छी तरह सुन लेते हैं और केवल सुन ही नहीं लेते, बल्कि समझ लेते हैं और ग्रहण भी कर लेते हैं तथा बादमें उसके अनुसार

आचरण करते हैं। जो बात बच्चोंसे निद्रावस्थामें कहनी हो बहुत धीरे-धीरे कई तरहसे और खूब समझा-बुझाकर कहनी चाहिये। डा० वोरस्टरने अपने अनुभवोंका वर्णन करते हुए लिखा है कि उन्होंने बहुत-से बालकोंकी बुरी आदतें छुड़ायी हैं और उन्हें अच्छे मार्गपर लगाया है। इससे डरनेवाले बच्चोंने डरना छोड़ दिया, झूठ बोलनेवाले लड़कोंने झूठ बोलना और क्रोध करनेवाले बालकोंने क्रोध करना छोड़ दिया। यहाँतक कि हकलाकर बोलनेवाले बच्चोंने हकलाना भी छोड़ दिया।

प्राय: सभी देशों और जातियोंमें यह रिवाज है कि बच्चोंको सुलानेसे पहले हर प्रकारसे प्रसन्न करते हैं। हमारे यहाँ भी बालकोंको सोनेसे पहले अनेक प्रकारकी अच्छी-अच्छी शिक्षाप्रद कहानियाँ और लोरियाँ आदि सुनानेकी प्रथा है। पढ़ी-लिखी या समझदार माताएँ सोनेसे पहले अपने बच्चेको नाना प्रकारके अच्छे-अच्छे उपदेश देती हैं, महापुरुषोंकी कथाएँ सुनाती हैं और उनमें शुभ कामनाएँ तथा श्रेष्ठ भावनाएँ भरनेका प्रयत्न करती हैं। कोमल हृदयवाले बालकोंपर इन सब बातोंका बहुत अच्छा और गहरा प्रभाव पड़ता है। सोनेसे पहले जो बातें सुन लेते हैं वे निद्रावस्थामें उनकी अन्तश्चेतनापर दृढ़तापूर्वक अंकित होने लगती हैं और बालकोंके भावी जीवन तथा आचरण आदिपर बहुत शुभ प्रभाव डालती हैं।

जो माताएँ अज्ञान अथवा किसी दूसरे कारणसे ऐसा न करती हों उन्हें उचित है कि अबसे सोनेके समय अपने बालकोंको प्रसन्न करने और उन्हें अच्छी-अच्छी बातें बतानेका प्रण करें। इस प्रकार

वह उन्हें जाग्रत् अवस्थाकी अपेक्षा निद्रावस्थामें और भी अधिक तथा उत्तम शिक्षा दे सकेंगी। जाग्रत् अवस्थाओंमें दी हुई शिक्षाओं और उपदेशों आदिका बालकोंपर पूरा प्रभाव पड़े या न पड़े, पर सोनेसे पहले दी हुई शिक्षाओं तथा उपदेशोंका अच्छा प्रभाव पड़ता हुआ प्रायः देखा गया है। जागते हुए तो बच्चा किसी प्रकारकी प्रतिक्रिया भी कर सकता है; परन्तु निद्रावस्थामें उसके लिये किसी प्रकारकी प्रतिक्रिया करना असम्भव हो जाता है और उपदेश तथा शिक्षाएँ उसके हृदयपर प्रत्यक्षरूपसे और दृढ़तापूर्वक अपना कार्य करती हैं। आजकल पाश्चात्त्य देशोंमें तो इन बातोंने एक प्रकारसे एक शास्त्रका रूप धारण कर लिया है। वहाँ केवल दुष्ट बालकोंके आचरण सुधारके लिये ही नहीं, बल्कि उनके अनेक शारीरिक रोगोंको दूर करनेके लिये भी इन तत्त्वोंका व्यवहार किया जाता है। यह कहना शायद अनावश्यक होगा कि जो माता-पिता अपने बच्चोंको मार-पीटकर या डरा-धमकाकर सुलाते हैं, वह भारी भूल करते हैं।

१३. अन्तश्चेतना और विश्राम

जिस समय मनुष्य अपने चेतनमनसे काम लेता होता है उसका अचेतमन भी कुछ-न-कुछ काम करता रहता है। पर अन्तश्चेतनाको काम करनेका पूरा अवसर तभी मिलता है जब मनुष्यके सो जाने या आराम करनेके कारण उसका चेतनमन काम करना बंद कर देता है। इसका अर्थ यह हुआ कि हमारी अन्तश्चेतना वैसे तो सदा ही काम करती रहती है पर सोने या आराम करनेके समय और भी जोरोंसे काम करने लगती है। जब हमारा हृदय-पिंड सत्तर

या सौ वर्षतक बिना रुके हुए बराबर काम कर सकता है तो इस बातके माननेमें किसीको क्या आपत्ति हो सकती है कि हमारे मनका यह भाग भी कभी विश्राम नहीं करता ?

अगर हम अचेत मनकी शक्तियोंसे लाभ उठाना चाहते हैं तो यह आवश्यक है कि उसको पूरी तरह काम करनेका अवसर दें । यह तभी हो सकता है जब सचेत मन स्वयं काम करना बंद कर दे और उसकी ओरसे अन्तश्चेतनाका कुछ समयके लिये अवकाश मिल जाय । उदाहरणके लिये मान लीजिये कि आपको किसी गूढ़ विषयपर सोच-विचार करना है या किसी नयी विद्याका अध्ययन करना है और इस काममें आठ घंटे लगानेका आपका इरादा है । क्या आपको ये आठों घंटे एक साथ ही, अथवा एक ही बैठकमें, या एक ही दिनमें, उस प्रश्नपर विचार करनेमें लगा देने चाहिये या थोड़ा-थोड़ा करके तीन-चार दिनमें ? मनोविज्ञानवेत्ताओंका कहना है कि उस मामलेपर एक दिनमें अधिक समय देनेकी अपेक्षा उतने ही समयका थोड़ा-थोड़ा करके तीन-चार दिनोंमें लगाना कहीं अधिक लाभदायक होगा । क्योंकि एक तो लगातार देरतक एक ही काममें लगे रहनेसे उस विषयकी ओर अभिरुचि कम हो जाती है जिससे उस विषयपर पूर्ण-रूपसे ध्यान देना कठिन हो जाता है । दूसरे देरतक मानसिक परिश्रम करनेसे मस्तिष्क थक जाता है जिससे उसकी शक्तियाँ शिथिल पड़ जाती हैं । पर तीसरी और बड़े महत्त्वकी बात यह है कि लगातार चिन्तनमें तल्लीन रहनेसे अन्तश्चेतनाको चेतनमनकी

सहायता करनेका बिल्कुल अवसर ही नहीं मिलता । इसके विपरीत, जब सोचनेकी अवधि कई दिनोंमें बाँट दी जाती है तो अचेत मनकी शक्तियोंको विचारोंमें उलट-फेर; संश्लेषण, विश्लेषण करने और उनपर एक नवीन प्रकाश डालनेका अवसर मिल जाता है ।

कभी-कभी ऐसा होता है कि हम किसी प्रश्नके हल करनेमें बहुत देरतक प्रयत्न करनेपर भी उसे हल नहीं कर पाते । या किसी समस्यामें क्या करें यह निर्णय करनेका लाख प्रयास करनेपर भी समझमें नहीं आता कि क्या करें । ऐसी अवस्थामें सिर धुननेकी अपेक्षा यह कहीं अच्छा होगा कि उस समय हम उस प्रश्न या प्रसंगको मनके सामनेसे बिल्कुल हटा दें और एक दो दिन बीत जानेपर पुनः उसपर विचार करें । ऐसा करनेसे हम बहुधा देखेंगे कि कदाचित् दूसरे ही दिन सबेरे उठनेपर हमारे प्रश्नका उत्तर स्पष्ट हो जायगा और हमारी समस्याका समाधान आप-ही-आप हमारे मनमें बिजलीके प्रकाशकी रेखाके समान चमक उठेगा ।

१४. मानसिक कामको समुचित समय दीजिये

किसी मानसिक काम करनेमें यह बड़ा उपयोगी नियम है कि उसे यथेष्ट समय दीजिये चाहे उस समयमें आप उस विषयपर क्रियात्मक मनन या चिन्तन न भी करते रहें । केवल समय बीतनेसे बहुत-सी कठिनाइयाँ स्वतः दूर हो जायँगी । बहुतसे प्रश्नोंका उत्तर आपसे आप समझमें आ जायगा, और बहुतसे नवीन विचार उत्पन्न हो जायँगे जो समस्यापर प्रकाश डालेंगे ।

किसी विद्या या कला अथवा हुनरके सीखनेमें या किसी बातको कण्ठस्थ करनेकी क्रियामें जल्दबाजी करना या मस्तिष्कको जबरदस्ती ढकेलना मनोविज्ञानके नियमोंके बिल्कुल विरुद्ध है। ऐसा करनेसे अन्तश्चेतनाको काम करनेका अवसर नहीं मिलता। परिणाम यह होता है कि शिक्षार्थी जो कुछ भी सीखता है वह बिल्कुल उथला ही, अधकचरा और अस्थायी रहता है, सूक्ष्म तथा गूढ़ बातोंको मन देख ही नहीं पाता, और न बारीक अर्थोंको समझ पाता है, जो कुछ वह सीखता है वह परिपुष्ट नहीं हो पाता और शीघ्र ही भूल जाता है। जो विद्यार्थी सालभर मेहनत न करके इम्तहानके निकट आनेपर रटाई करते हैं वे बड़ी भूल करते हैं। परीक्षामें चाहे वे भले ही उत्तीर्ण हो जायँ पर न तो वे यथेष्ट योग्यता प्राप्त कर सकते हैं और न उनके मनका उतना विकास ही होता है जितना कि होना चाहिये। चतुर विद्यार्थी फुरसतकी घड़ीको बेकार नहीं समझता, क्योंकि उस अवकाशसे न केवल वह अपने थके हुए मनको तरो-ताजा कर लेता है बल्कि अपने अज्ञात मनको भी कार्य-संपादनका अवसर देता है। पर साथ-ही-साथ वह फुरसतकी घड़ीको इतना नहीं बढ़ा लेता कि सालके ग्यारह महीने तो एक लम्बा रविवार बन जायँ और इम्तहानके पहलेका एक महीना रटाई और सिरधुनायीमें लगाना पड़े।

सातवाँ अध्याय

एकाग्रता

१. मानसिक दक्षताका आवश्यक अंग

मानसिक दक्षता प्रधानतः दो बातोंपर अवलम्बित है, एक तो मनुष्यकी शक्तियोंकी प्रबलता, दूसरे यह कि कितनी एकाग्रतासे वह काममें लायी जाती है। एक व्यक्ति चाहे कैसा ही कुशाग्रबुद्धि क्यों न हो, पर यदि वह अपने मनको इधर-उधर भटकने या भरपूर जोरसे काम न करनेकी आदत पड़ जाने देता है, तो वह दुनियाँमें अधिक कार्य न कर सकेगा। दोनों दशाओंमें मानसिक शक्तिका ह्रास होगा और दिमागी एंजिनसे उतना पूरा-पूरा बल न मिल सकेगा जितना पैदा करनेकी उसमें योग्यता है। अगर आप एक तेज बुद्धिवाले व्यक्ति हैं तो एकाग्रता आपकी बुद्धिको और भी सहारा

देगी और प्रखर बनायेगी। अगर आपका जन्मप्राप्त दिमाग उतना अच्छा नहीं है जितना कि आप चाहते हैं, तब तो यह और भी आवश्यक है कि आप अपनी कमीको तन्मयताद्वारा पूरा करें। आपकी मानसिक शक्तियोंकी प्रबलता कुछ भी हो, एकाग्रता उनकी उपयोगितामें आश्चर्यजनक वृद्धि कर सकती है। एक विद्वान्ने खूब कहा है कि एक अद्भुत प्रतिभावाले व्यक्तिका वह विशेष गुण, जो और बातोंसे अधिक उसे जनसाधारणसे अलग करता है, उसके अवधानकी शक्ति ही है, जिसके द्वारा वह किसी पदार्थको अपने मनके सामने उस समयतक रख सकता है जबतक वह उसपर पूर्ण अधिकार प्राप्त नहीं कर लेता। शायद एक सूक्ष्म बुद्धिवाले मनुष्य (genius) का सबसे बड़ा लक्षण यही है कि वह किसी चुने हुए विषयपर इच्छानुसार देरतक ध्यानको लगाये रखनेकी क्षमता रखता है। मनको एकाग्र करनेकी सामर्थ्यसे ही सफलता और असफलता, अपूर्व सिद्धि और सामान्यताका अन्तर पड़ जाता है। एकाग्रता योग्यताका प्राण है।

२. अवधानका अर्थ

यह समझानेकी शायद ही कोई आवश्यकता हो कि अवधान या ध्यानका क्या अर्थ है, क्योंकि यह तो सभी जानते हैं कि किसी वस्तु अथवा विचारपर ध्यान देना किसे कहते हैं। ध्यान देनेका अर्थ है अपने चुने हुए पदार्थपर मनकी शक्तियोंको कुछ समय-तक लगाना और उन्हें दूसरी चीजोंसे हटा लेना। अवधानके प्रभावसे हमारे मनकी सामर्थ्य हमारे सोचनेकी महत्त्वपूर्ण और

बारीक बातोंपर एकत्रित हो जाती है, ठीक उसी प्रकार जैसे एक आतशी शीशा सूरजकी किरणोंको किसी अभीष्ट बिन्दुपर केन्द्रित भी कर देता है। चेतना तमाम क्षेत्रपर समान रूपसे नहीं फैली रहती, बल्कि रुचि आवश्यकता या उचंगके अनुसार कभी एक विषयपर, कभी दूसरेपर इकट्ठी हो जाती है। इसका यह अर्थ है कि साधारण चेतनामें मनुष्य सदा किसी-न-किसी चीजपर ध्यान देता रहता है। हमारी चेतनाके क्षेत्रमें कोई-न-कोई पदार्थ हमेशा हमारा ध्यान अपनी ओर खींचनेकी चेष्टा करता रहता है; और एक चीजपर ध्यान देनेका मतलब है ध्यानको बहुत-सी दूसरी चीजोंसे हटा लेना जिनपर कि ध्यान टिक सकता है। अवधान चेतना प्रवाहमेंसे कुछ विशेष पदार्थोंको चुन लेता है और उन्हींपर जोर देता है और विचार करता है। अवधान ही इस बातका निर्णय करता है कि क्षण-क्षणके बाद हमारी मानसिक शक्ति किन चीजोंपर केन्द्रित होगी।

ऊपरकी बातोंसे यह स्पष्ट हो गया होगा कि अवधानमें दो क्रियाओंका समावेश रहता है, एक तो मानसिक किरणोंको किसी एक पदार्थपर एकत्रित करना और दूसरे चेतना-क्षेत्रके अन्य तमाम पदार्थोंसे उनको हटा लेना, अथवा उन पदार्थोंको अन्धकारमय (Black out) कर देना। जितनी पूर्णतासे यह दोनों क्रियाएँ की जायँगी उतना ही गहरा अवधान होगा।

३. एकाग्रतासे लाभ

(क) एकाग्रता मानसिक दक्षताको बढ़ाती है।

नियन्त्रित (Controlled) अवधानका पहला और सबसे

स्पष्ट लाभ यह है कि यह मानसिक क्रियाओंको अपनी चरम सीमा-तक उन्नत करनेमें सहायक होता है। दूसरे उपायोंसे अधिक, एकाग्रता ही मनकी गुप्त शक्तियोंको अभिव्यक्त करती है और उसकी परोक्ष क्षमताको प्रत्यक्ष कर देती है। हममेंसे बहुतोंको याद होगा कि किस तरह बचपनमें हम एक उन्नतोदर ताल (Convex Lens) द्वारा कागजके छोटे-छोटे टुकड़ोंको जलाया करते थे। जब सूरजकी किरणें सीधे ही कागजपर पड़ती हैं तो घंटोंमें भी कोई विशेष प्रभाव नहीं पैदा कर पाती हैं, सिवा इसके कि कागज शायद कुछ गर्म हो जाता है। पर जब सूरजकी रोशनीकी उतनी ही मात्रा एक आतशी शीशेद्वारा एक विन्दुपर एकत्र कर दी जाती है तो कागज शीघ्र ही जल उठता है। जो काम सूरजकी छितरी हुई किरणें घंटों, शायद युगोंमें भी न कर पातीं, वह उनको एक विन्दुपर केन्द्रित कर देनेसे कुछ ही क्षणोंमें सम्पूर्ण हो जाता है। वैज्ञानिकोंका अनुमान है कि एक एकड़ जमीनकी घासमें इतनी शक्ति भरी रहती है कि यदि उसे एक भाप-इंजिनके पिस्टन राड (Piston rod) पर केन्द्रित कर लिया जाय तो उसके द्वारा संसारकी सारी चक्कियों और मोटरोंका संचालन किया जा सकता है, परन्तु बिखरी होनेके कारण वह व्यर्थ जा रही है। इसी तरह यदि मनकी शक्तियाँ बहुत-सी बातोंपर फैली रहें तो वे शायद ही कुछ कर सकें। अगर हम किसी पृष्ठ या प्रश्नको लिये ऊँघते रहें तो कदाचित् एक घंटे या एक दिनमें भी कुछ न कर पावें। इसके विपरीत, अगर हम मनको इधर-उधर भटकनेसे रोक लें और कमर कसकर पूरी शक्तिसे उसे काममें लगावें और अपने विचारोंको दूसरी

हर चीजसे हटाकर केवल उसी काममें निमग्न हो जायँ जिसे कि हाथमें ले रक्खा है, तो हम देखेंगे कि जो कार्य पहले घंटेमें नहीं हो पाता था वह इस प्रकार दत्तचित्त होनेसे अब मिनटोंमें हो जाता है। यही नहीं, बल्कि बहुत-से काम जो पहले बिल्कुल नहीं हो सकते थे अब सम्भव हो जाते हैं।

मनकी तुलना भापके एक अचल इंजिनसे करके यही बात एक दूसरे ढंगसे समझायी गयी है। इंजिनकी रचना इस प्रकार होती है कि वह भापके विशेष दबावपर ही, जैसे १५० पौंड प्रति वर्गइंचपर, अपना अधिकांश काम करता है। शायद कोई यह ख्याल करे कि जब १५० पौंडका दबाव कारखानेकी सारी कलोंको चला सकता है तो ७५ पौंडके दबावपर वह इंजिन वहाँकी आधी कलोंको अवश्य ही चला सकेगा, कम-से-कम हल्की कलोंको। ऐसा ख्याल करना गलत होगा क्योंकि ७५ पौंडके दबावपर यह बलशाली इंजिन शायद अपने पहियोंको भी मुश्किलसे घुमा सके और जो काम उसे करना है उसे तो बिल्कुल ही न कर सकेगा। जो काम इंजिन १५० पौंडके दबावपर करता है उसका आधा काम वह तभी कर पावेगा जब भापका दबाव बढ़ते-बढ़ते कोई १०० पौंडतक पहुँच जावे। यही हाल हमारे मनके छोटेसे भूरे इंजिनका है। चूँकि यह अपना सबसे उत्तम कार्य एक विशेष दर्जेकी एकाग्रतापर ही कर सकता है इसलिये यह उतने ही समयमें आधे ध्यानसे आधा काम नहीं कर सकता। इसके अतिरिक्त बहुत-सा काम ऐसा भी है जिसे वह उस समयतक बिल्कुल ही न कर सकेगा जबतक कि वह

पूरे जोरके साथ काम न करे। शायद यह कहनेमें अत्युक्ति न होगी कि यदि अवधानकी मात्रा समानान्तर श्रेणीमें बढ़े तो मानसिक दक्षता गुणोत्तर श्रेणी (Geometrical Progression) में बढ़ जायगी। ज्यादातर एकाग्रताकी शक्तिमें अन्तरहीके कारण एक व्यक्ति मानसिक निपुणता और सफलताके शिखरपर पहुँच जाता है जब कि दूसरा उसका विनीत अनुयायी ही बना रह जाता है। किसीने यह बहुत ही ठीक कहा है कि अद्भुत प्रतिभा (genius) केवल देरतक एकाग्रचित्त रहनेकी शक्तिका ही नाम है।

(ख) एकाग्रता यथार्थ ज्ञान प्राप्त करा देती है।

अवधान अपने लक्ष्यको स्पष्ट और निश्चित कर देता है और इस प्रकार यथार्थज्ञान प्राप्त करा देता है। कोई पदार्थ जिसपर अवधान केन्द्रित किया जाय वह चेतनामें चमकदार बन जाता है और साफ-साफ दिखायी देने लगता है। इन्द्रियाँ, जिनके जरियेसे हमें बाह्य जगत्का बोध होता है, अपनी निपुणताके लिये उस एकाग्रताकी श्रेष्ठतापर ही निर्भर करती हैं जिसे वह प्रमेयों (Phenomenon) के निरीक्षणमें उपयोग करती है। हमारी इन्द्रियोंके संकलन किये हुए संस्कार (Impressions) तभी यथार्थ, सम्पूर्ण और विश्वास योग्य होंगे जब कि इन्द्रियाँ गहरे ध्यानसे काममें लायी जायँ। चाहे आँखोंके सामने बहुतसे दृश्य हों या कानोंके सामने आवाज, पर अवधानके बिना न तो आँखें देख सकेंगी और न कान सुन सकेंगे। अगर ध्यानको किसी दूसरी जगह लगा दिया जाय तो यह सम्भव है कि मनुष्य दुखते हुए दाँत या किसी दूसरी शारीरिक पीड़ाके संवेदन

या इन्द्रियज्ञान (Sensation) को बिल्कुल ही भूल जाय। इसी प्रकार अगर मन ध्यान न दे, तो हमारा सोचना छिछला, दुर्बल और अस्पष्ट होगा। जबतक हम विकृतियों (phenomena) पर ध्यान दें, हम उन्हें जान नहीं सकते, क्योंकि अवधान दिमागका प्रकाश विन्दु Spotlight हैं जो अध्ययनके विषयको प्रज्वलित करता है और उसकी बहुत-सी बारीक बातोंको प्रकाशमान करता है, जो बिना उसके अन्धकारमें रह जातीं।

हममेंसे अधिकांश लोग किसी-न-किसी चीजमें निपुण बन सकते हैं, और इसका रहस्य है यही एकाग्रतासे काम करनेकी आदत। ज्ञानके किसी क्षेत्रमें चाहे वह कितना ही छोटा क्यों न हो—पण्डित बन जानेसे मनुष्यको मानसिक आत्म-सम्मान प्राप्त हो जाता है। विलोमतः यदि आप किसी विषयमें पारंगत बननेका आदर्श अपने सामने रखेंगे, तो देखेंगे कि एकाग्रताकी आदत सुगमतासे पड़ जाती है।

(ग) एकाग्रता स्मृतिको सहायता देती है।

नियन्त्रित अवधानका तीसरा लाभ यह है कि यह मनपर अधिक गहरे छाप बनाता है और इस कारणसे धारण (Retention) में सहायता देता है। अवधानका अर्थ है स्मृति। अगर पहली छाप (Original Impression) धुँधली है, तो उसका पुनरावाहन करने (Recall) के प्रयत्नका फल भी धुँधला ही होगा। जितना गहरा अवधान होगा, उतनी ही टिकाऊ छाप मनपर बनेगी। एक विद्वान्ने तो यहाँतक कहा है कि अवधान ही स्मृतिकी जननी है।

(घ) एकाग्रता मौलिकतामें सहायता देती है। एकाग्रताका चौथा लाभ यह है कि यह कल्पनाको उत्तेजित करती है और इस तरहसे मौलिकता और अनुसन्धानमें सहायक होती है। एकाग्रता उद्भास (Inspiration) की एक आवश्यक शर्त है। कोई भी ऐसे विषयमें नये विचार नहीं पैदा कर सकता जिसके सम्बन्धमें उसने थोड़ा ही सोचा है और जिसके बारेमें उसकी जानकारी कुछ नहींके बराबर है। एकाग्रता ही उत्पादक शक्तिको पूरा सुअवसर प्रदान करती है। इससे यह अभिप्राय न निकालना चाहिये कि नव कल्पनाके लिये एकाग्रता ही अकेली या काफी शर्त है, या यह कि इससे नये विचारोंकी एक बढ़िया फसलके रूपमें तुरन्त ही फल मिल सकता है। इसके विपरीत, अनुभव तो यही बताता है कि नये विचार अचानक ही आ जाते हैं, शायद ऐसे समयपर जब कि मन एक बिल्कुल ही दूसरे काममें लगा हो। साथ-साथ यह भी सच है कि यदि पहलेसे विषयपर गहरा ध्यान न दिया जाय तो नये विचार कदाचित् पैदा ही न हों।

४—अवधानकी प्रकृति

(क) अवधान निश्चलता नहीं है।

जन-साधारणमें यह विश्वास प्रचलित है कि यदि किसी मनुष्यका अवधान समुचितरूपसे शिक्षित है तो उसमें यह योग्यता होनी चाहिये कि घंटे आध घंटेतक बिना पलक मारे अपनी नाकके सिरे या एक आल्पीनकी नोकको घूरता रहे। अवधानका ऐसा अर्थ लगाना बिल्कुल गलत है। एक आल्पीनकी नोकको आध घंटे या अधिक

देरतक देखते रहनेकी क्षमता उच्च कोटिकी सराहनीय एकाग्रता भले ही हो, पर मानसिक उन्नतिके विचारसे ऐसी क्रिया बिल्कुल निरर्थक होगी, क्योंकि आल्पीनकी नोकके सम्बन्धमें हमें कुछ नयी बात बतानेके बजाय इसका नतीजा केवल इतना ही होगा कि या तो हमारी दृष्टि धुँधली पड़ जायगी या हम एक बनावटी निद्रा या सम्मोहन (Hypnotism) की अवस्थामें पहुँच जायँगे।

इससे मिलती-जुलती यह धारणा है कि एकाग्रतामें मनको एक समयमें केवल एक ही विचारसे भर लेना चाहिये; जैसे यदि आपको रेलके एक एंजिनपर ध्यान देना है तो आपके दिमागमें सिवा रेलके एंजिनके और कुछ भी न होना चाहिये। चलना सीखनेके समय एक बच्चा भी ऐसा ही करता है। एक कदमके आगे दूसरा कदम रखनेके सिवाय वह और किसीकी बात विचारको मनमें नहीं ला सकता। इसका नतीजा यही होता है कि वह बहुत दूर नहीं चल पाता; क्योंकि उसका चलना अत्यन्त ही भौंडे प्रकारका होता है। वास्तवमें चलनेका अर्थ इससे कहीं अधिक है। इसका मतलब है सारे शरीरको साधना और साथ-ही-साथ आगे बढ़ते जाना।

इसी तरह एकाग्रताके यह माने नहीं कि ध्यानको किसी एक पदार्थपर जमा दिया जाय, या मानसिक प्रकाश बिन्दु (Spotlight) को किसी एक वस्तुपर केन्द्रित कर दिया जाय, बल्कि इसका अर्थ तो यह है कि मानसिक प्रकाश बिन्दु (Spotlight) को इच्छानुसार घुमाया जाय जिससे कि विषय या पदार्थके विभिन्न पहलू बारी-बारीसे प्रकाशित हो जायँ। विभिन्नतामें एकता ही एकाग्रताकी सच्ची

व्याख्या है । एकाग्रताके यह माने नहीं कि दिमागके भीतर केवल एक वस्तुको रखकर दूसरी और सब चीजोंको बाहर निकाल दिया जाय, बल्कि इसका अर्थ तो यह है कि क्रमानुसार उन सब भिन्न-भिन्न बातोंपर विचार किया जाय जो ध्यानके लक्ष्यसे सम्बन्ध रखनेके कारण एक हैं । इसका अर्थ है विषयके चारों ओर जोरके साथ और सक्रिय ढंगसे सोचना । या यों कहिये कि दिमागको विषयके चारों ओर चलाना जिससे वह उसे हर दिशासे देख ले अथवा विषयके बारेमें सोचना और जितने अधिक विचार हो सकें उससे जोड़ लेना । अवधानका असली मतलब यही है, और इस प्रकारका अवधान विषयको भीतरसे बाहर तक तथा चारों ओरसे समझ लेनेमें सहायक होता है ।

एकटक घूरनेके समानवाला अवधान न केवल मानसिक क्रियाकी हैसियतसे बिल्कुल बेकार होगा, बल्कि सच तो यह है कि ऐसा अवधान असम्भव है; क्योंकि मनोविज्ञानकी खोजोंसे पता चलता है कि ध्यान किसी एक वस्तुपर कुछ सेकण्डोंसे अधिक देर-तक नहीं जमाया जा सकता । अवधानको टिकाये रखनेके लिये यह आवश्यक है कि या तो ध्यानके विषय अथवा लक्ष्य (Object) में परिवर्तन हो, जैसा कि एक सिनेमाके पर्देपर चलती हुई तसवीरोंमें होता है, या विषय-धारक (Subject) के मनमें परिवर्तन हो ताकि वह विषयको बारम्बार उलट-पलटकर देखता रहे और उसके विभिन्न पहलुओं और सम्बन्धोंपर विचार करता रहे । सच तो यह है कि जब हम किसी काममें लवलीन हो जाते हैं और देरतक उसमें

ध्यानावस्थित रहते हैं तो भी हमारा ध्यान थोड़े-थोड़े समयके बाद उचटता रहता है और हमें विषयके किसी पहलूको खींचकर मनके सामने वापिस लाने और वहाँ उपस्थित रखनेकी बार-बार कोशिश करनी पड़ती है। ऐसा करनेसे ध्यानका विषय बढ़ता और फैलता जाता है। वह जीता-जागता, चलता-फिरता और परिवर्तनशील बन जाता है न कि निश्चल या निर्जीव।

(ख) एकाग्रता क्रियाशील है न कि निष्क्रिय

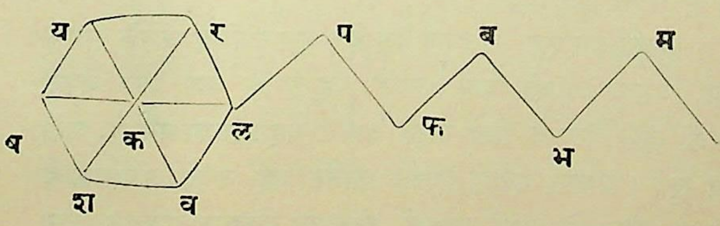
ध्यान देनेका उचित तरीका यह है कि विषयको इस तरह व्यवस्थित किया जाय कि वह क्षण-क्षणके बाद एक नये प्रकाशमें प्रकट होता रहे। मान लीजिये कि आप रेखागणितके एक साध्य (Theorem) पर मनको एकाग्र करनेकी कोशिश कर रहे हैं ताकि उसे अच्छी तरह हृदयङ्गम कर लें। ऐसी हालतमें आप उसे बार-बार पढ़ने अथवा दोहरानेपर ही मत निर्भर रहिये। इससे कहीं अच्छा तरीका यह है कि साध्यको एक बार भलीभाँति समझ लेनेके बाद उसके विभिन्न सम्बन्धोंके बारेमें सोचा जाय, जो युक्ति उसको साबित करनेमें प्रयोग की गयी है उसे उसके मुख्य खण्डोंमें तोड़ लिया जाय और उनके बीचमें जो तार्किक सम्बन्ध है उसको समझ लिया जाय। कौनसे पहलेके साध्य उसको सिद्ध करनेमें उपयोग किये गये और कौनसे दूसरे साध्य या अभ्यास या तो अकेले या दूसरे साध्योंकी सहायता लेकर उससे निकाले जा सकते हैं, अगर उपपत्तिकी कोई वैकल्पिक विधि है तो दोनों विधियोंकी तुलना करनी चाहिये और देखना चाहिये कि उनके (Mode of Approach

लक्ष्यकी ओर प्रगतिकी रीति और तर्क (Line of Argument) में क्या अन्तर है । आवश्यक बात यह है कि जिस चीजपर ध्यान जमाना हो उसके साथ कुछ-न-कुछ कार्य किया जाय । केवल इसी तरह आप उसे अपने ध्यानके केन्द्रमें रख सकेंगे । मनको बिल्कुल स्थिर रखनेका प्रयत्न करनेसे अवधान नहीं प्राप्त हो सकता । बल्कि उसे चलाते रहनेसे और तत्सम्बन्धित विचारोंके वृत्तके अंदर सोचते रहनेसे । विचारके किसी विषयपर देरतक ध्यान जमाये रखनेकी परमावश्यक शर्त यह है कि हम उसे मनके अंदर लगातार उलट-पलट करते रहें और बारी-बारीसे उसके विभिन्न पहलुओं और सम्बन्धोंपर मनन करते रहें ।

(ग) एकाग्रता और मनका भटकना

जब हम किसी विषयपर जोरके साथ ध्यान देते हैं तो इसका यह मतलब नहीं होता कि हमारी चेतना विचारशून्य होकर उस विषयपर घूरती रहती है, बल्कि यह कि उस विषयको विचारका केन्द्र बनाकर उससे सम्बन्ध रखनेवाली बातोंपर विचार करती है ।

नीचे दिये हुए चित्रमें घिरी हुई शक्ल प्रश्नके निकट सम्बन्धोंके क्षेत्रको प्रकट करती है ।



उसका केन्द्र 'क' स्वयं प्रश्न है। थोड़ा-सा विचार करनेसे यह प्रकट हो जायगा कि आप केवल प्रश्नपर ही अपने ध्यानको जमाकर कोई बात हल नहीं कर सकते। अगर आप ऐसा करनेकी कोशिश भी करें तो उसका नतीजा सिर्फ इतना ही होगा कि आप इस बातको और भी ज्यादा महसूस करने लगेंगे कि आपके सामने एक प्रश्न है जिसे आप हल नहीं कर पा रहे हैं। अगर आप किसी प्रश्नपर मनको एकाग्र करना चाहते हैं तो आपको चाहिये कि उस प्रश्नको उसके अंगों य, र, ल, व इत्यादिमें विभाजित कर लें और उनमेंसे हर एकपर बारी-बारीसे ध्यान दें। चित्रमें जो तीर बनाये गये हैं वे हमारे विचारको प्रश्नके केन्द्रसे उसके विभिन्न खण्डोंतक या खण्डोंसे फिर केन्द्रको या एक खण्डसे दूसरे खण्डको जाना प्रकट करते हैं। हम प्रश्नपर उस समयतक ध्यान देते रहेंगे और उसके बारेमें सोचते रहेंगे जबतक कि हमारा चिन्तन उन सम्बन्धित विचारों-तक सीमित है जो सब केन्द्रीय विषयपर हमको वापस ले जाते हैं। जब हमारा विचार लौटकर केन्द्रपर वापस नहीं जाता तभी ध्यान उचट जाता है, तब हम य, र, ल, व ···· को छोड़ देते हैं जो ध्यानके विषयसे सम्बन्धित है और उड़कर प, फ, ब············होते हुए न माळूम क़हाँ पहुँच जाते हैं।

इसका हम एक उदाहरण देते हैं। मान लीजिये आपके सामने प्रश्न, जिसपर आपको ध्यान देना है, यह है कि क्या आप अपनी गर्मीकी छुट्टी बितानेके लिये मंसूरी जायँ ? यह प्रश्नका मर्म है, यानी प्रश्न खुद। प्रश्नपर मनको एकाग्र करनेमें यह न तो आवश्यक है और न उचित कि आप ध्यानको सवालके केन्द्रपर गाड़कर जमा

दें। बार-बार यह सोचने या रटनेसे कि क्या आप मंसूरी जायँ, आप उसके समाधानके जरा भी समीप नहीं पहुँच सकते। करना तो यह चाहिये कि पहले आप ध्यानपूर्वक प्रश्नको उसके खण्डोंमें विभाजित कर लें और फिर बारी-बारीसे अपने विचारको उन खण्डोंपर केन्द्रित करें अथवा यात्राका खर्च, मंसूरीमें ठहरने और खाने-पीनेका प्रबन्ध, रेलके सफरकी कठिनाइयाँ, मंसूरीमें घूमने-फिरने और मनोरंजनके साधन इत्यादि बातोंपर, जो कि आपके प्रश्नके मुख्य अंग हैं, बारी-बारीसे विचार करें। जबतक आप इन बातों और दूसरी सम्बन्धित बातोंपर विचार करते रहेंगे, तबतक आप अपने प्रश्नपर ध्यान देते रहेंगे कि क्या छुट्टीको मंसूरीमें व्यतीत करना ठीक होगा। लेकिन अगर आप रेलके सफरका ख्याल करते-करते अपने विचारोंको गाड़ियोंमें सर्वव्यापी भीड़ और तब उस भीड़के कारण अथवा फौजी माल और फौजोंका आना-जाना, उससे लड़ाईके कारण, लीग आफ नेशन्स (League of Nations) का विफल होना और फिर स्वर्गीय प्रेसीडेन्ट विल्सन इत्यादिपर चले जाने दें तो आपका अवधान भङ्ग होकर बाह्य मामलोंपर भटक गया होगा।

५—एकाग्रताकी कमीका अर्थ

एकाग्रताकी कमी दो मुख्य रूपोंमें प्रकट होती है। एक तो मनका भटकना और दूसरे तीव्रता (Intensity) की कमी।

मनके भटकनेके माने हैं कि वह किसी एक पदार्थपर एकाग्र नहीं होता। वह किसी एक चीजपर देरतक अपनी शक्तियोंको केन्द्रित नहीं कर सकता, बल्कि उचंग और झकके आदेशानुसार

इधर-उधर घूमता रहता है । चेतना-प्रवाहमें बेमतलबके अललटप्पू विचार उठते रहते हैं और अवधानको अपने लक्ष्यसे विचलित करके ऐसी बातोंपर खींच ले जाते हैं जिनका कि लक्ष्यसे कोई लगाव नहीं रहता । हममेंसे अधिकांश लोग समय-समयपर विक्षेप (Mind Wandering) के दोषी होते हैं । हमें ऐसे कितने मौके याद होंगे जब हमने सोचना तो एक प्रश्नपर शुरू किया पर थोड़ी ही देरमें अपनेको उससे मीलोंकी दूरीपर पाया, या जब एक सफहेको पढ़ चुकनेपर हम दूसरेपर पहुँचे तो हमें पता चला कि पिछले सफहेपर हमने जो कुछ पढ़ा था उसमेंसे हम कुछ भी नहीं जानते, क्योंकि यद्यपि आँखें शब्दों और वाक्योंपर पड़ती जाती थीं, हमारा ध्यान भटककर कहीं और ही जा पहुँचा था । एक दिमागी काम करनेवाला, चाहे उसकी बुद्धि कितनी ही तीव्र क्यों न हो, जिसे विक्षेपकी बान पड़ गयी है, और जो एक निर्दिष्ट दिशामें देरतक नहीं सोच सकता, सदा एक कच्चा और अयोग्य काम करनेवाला बना रहेगा, जब कि एक दूसरा व्यक्ति, जिसकी बुद्धि चाहे साधारण ही हो पर जो कि बिना बुलाये आनेवाले विचारोंको रोक सकता है और अपने निर्वाचित विषयमें देरतक तल्लीन रह सकता है, उस तीव्र बुद्धिवाले विचारकसे कहीं अधिक अच्छा काम कर सकेगा, जिसकी मानसिक गाड़ी सदा उन भूले-भटके विचारोंसे टक्कर खाकर नष्ट-भ्रष्ट होती रहती है जो उसके रास्तेमें बिना बुलाये घुस आते हैं ।

अनवधानका दूसरा रूप वह है जिसमें मनुष्य ध्यान तो ठीक बातोंपर देता है, लेकिन काफी जोरसे नहीं सोचता । उसमें मानसिक दबावकी कमी रहती है, जिसके फलस्वरूप उसका मानस यन्त्र अपनी

पूरी शक्तिका अल्पांश ही उत्पन्न कर पाता है और तदनुसार ही वह निम्नश्रेणीका काम भी देता है। वह इधर-उधरके विचारोंको मनसे दूर रखनेमें चाहे सफल हो जाता हो, मगर प्रश्नपर प्रबलताके साथ आक्रमण नहीं करता। उसके चेतना-प्रवाहकी धारा बहुत धीरे-धीरे बहती है, वह अपनी मानसिक शक्तियोंको इकट्ठा करके अपने सामनेके विषयपर काफी दृढ़तासे नहीं केन्द्रित करता। उसके विचार चाहे यथेष्ट मात्रामें एकाग्र भले ही हों, मगर वे दुर्बल-निस्तेज और मन्द होनेके कारण आग लगानेमें विफल होते हैं। यह ऐसा ही है कि जैसे सूरजकी किरणोंको ग्रहणके समय एक कागजपर केन्द्रित किया जाय। उनमें शक्तिकी कमी रहती है और वे कागजको न जला पायेंगी, चाहे वे एक ताल (Lens) द्वारा एक बिन्दुपर ही एकत्रित क्यों न कर ली जायँ। इस प्रकारके अवधानका अर्थ होता है मानसिक आलस्य, शक्तिका ह्रास, अयोग्यता और असफलता।

६–अवधानके भेद

हम सभीने ऐसी रोचक कहानियाँ पढ़ी होंगी, ऐसे तेज मुकाबलेके खेल देखे होंगे और ऐसी हृदयग्राही बातचीत या व्याख्यान सुने होंगे, जिन्होंने हमारे ध्यानको जोरसे पकड़ लिया और दूसरी सब बातोंको इस तरह दूर हटा दिया कि हमें मुश्किलसे यह चेत रह गया कि हमारे चारों ओर क्या हो रहा है। इसके विपरीत हम एक दूसरे प्रकारके अवधानसे भी परिचित हैं जब कि हम एक नीरस कहानी पढ़ते हैं या एक सुस्त खेलको देखते हैं या ऐसे व्याख्यान या बातचीतको सुनते हैं जो अरुचिकर हो या जिससे शीघ्र ही जी

ऊब जाता हो। हम इन चीजोंपर ध्यान तो देते हैं। मगर प्रयासके साथ, और ऐसा जान पड़ता है कि हमारे मनकी शक्ति और सभी ओर आकर्षित होती है, सिवा उस मामलेके जिसपर कि ध्यान देना है। बाहरसे सैकड़ों पदार्थ हमें प्रलोभन देते हैं और अक्सर हमें एक झटका देकर ध्यानको अपने लक्ष्यपर वापिस लाना पड़ता है। और जब हम उसे अपने प्रश्नपर लौटा लाते हैं तो भी हम इस बातको महसूस करते रहते हैं कि हमारा मन पुनः स्वतन्त्र हो जानेके लिये निरन्तर खींचा-तानी कर रहा है।

उपरोक्त कथनसे इस बातका पता चलेगा कि हर दशामें अवधान चेतनाकी एक सक्रिय या गत्यात्मक (Dynamic) अवस्थाको प्रकट करता है और उसको जातियोंमें विभाजित नहीं किया जा सकता। मगर एकाग्रताके विषयको अच्छी तरह समझनेके लिये हम अवधानका दो कक्षाओंमें वर्गीकरण करेंगे। इस वर्गीकरणका आधार वह कारण है जो ध्यानको प्रेरित करता है अथवा वह तरीका जिससे कि अवधान उत्पन्न होता है। अवधानका एक भेद अनैच्छिक (Spontaneous) अवधान है जो बिना किसी इरादे या कोशिशके पैदा हो जाता है और तबियतके झुकाव, या कम-से-कम रुकावटके मार्गका अनुसरण करता है। दूसरे प्रकारके अवधानको हम सक्रिय या ऐच्छिक (Voluntary) कह सकते हैं। इस प्रकारका अवधान इच्छाशक्ति या अनुशासित प्रयास (Directed Effort) के कारण उत्पन्न होता है और उसे बहुधा मनके किसी दूसरे विषयकी ओर झुक जाने या केवल इधर-उधर घूमनेकी इच्छाके विरुद्ध काम करना पड़ता है।

जिन पदार्थोंमें हमें रुचि होती है वे खुद हमारे अवधानपर अधिकार कर लेते हैं, और इस प्रकारके अवधानको हम सुविधाके लिये अनैच्छिक या निष्क्रिय (Passive) कहेंगे। पर जब हमें किसी ऐसी बातपर ध्यान देना होता है जिससे हमें स्नेह नहीं, तो हमें निरन्तर अवधानको दूसरी चीजोंपर भटकनेसे रोकनेके लिये अपनी इच्छाशक्तिका प्रयोग करना पड़ता है। इस प्रकारके अवधानका नाम हम सक्रिय या ऐच्छिक अवधान रक्खेंगे।

अनैच्छिक अवधानका आधार रुचि है। जिन चीजोंको हम पसंद करते हैं, जिन्हें करने या पानेकी हम आशा करते हैं, जिन बातोंमें हमारा जी लगता है, ये ही वे चीजें हैं जो हमारे ध्यानपर स्वत: अधिकार कर लेती हैं। उनपर ध्यान देनेमें कोई प्रयास नहीं करना पड़ता, बल्कि प्रयास तो ध्यानको उन मनोहर चीजोंसे हटा लेनेमें करना पड़ेगा। यदि अवधानको अपनेही पर छोड़ दिया जाय तो वह केवल प्राकृतिक नियमोंका पालन करेगा और कम-से-कम प्रतिरोध (Resistance) के मार्गको ग्रहण करेगा। निष्क्रिय अवधानमें हमेशा विचारधारा स्वभावत: उन चीजोंकी ओर मुड़ जाती है जो सबसे अधिक आकर्षक हैं। हमारे अवधानका अधिकांश भाग इसी प्रकारका होता है।

सक्रिय अवधानका प्रयोग उस समय किया जाता है, जब हम जान-बूझकर अपने मनको एक पदार्थकी ओर मुड़नेके लिये मजबूत करते हैं जब कि उसका झुकाव किसी दूसरी ही ओर होता है। सक्रिय अवधानमें या तो प्रयास और रुचि या प्रयास और मानसिक

आलस्यके बीच द्वन्द्व रहता है, और उसको जीते विना हम ध्यान-पूर्वक विचार नहीं कर सकते। सक्रिय या ऐच्छिक अवधानका रहस्य तो संकल्प (Will) ही है। अगर हम ऐच्छिक अवधानको देरतक किसी विषयपर लगाये रखना चाहते हैं तो हमें बार-बार संकल्पके प्रयत्नद्वारा उस विषयको मनके सामने वापिस लाना पड़ेगा। यह मुमकिन है कि शुरूमें अवधान किसी पहलेसे मौजूद रुचिकी वजहसे पैदा हो जाय, मगर यह न समझना चाहिये कि केवल उस दिलचस्पीहीके सहारे अवधान बराबर कायम रक्खा जा सकेगा। बहुधा परिश्रमकी आवश्यकता होती है और हमको संघर्षपर विजय प्राप्त करने और विपरीत भावनाओंको दूर करनेके लिये तैयार रहना चाहिये। सारांश यह है कि हमें अपनी इच्छाशक्तिको काममें लाना चाहिये।

७—रुचि और इच्छा-शक्ति

अवधान रुचि और संकल्पकी युगल जोड़ीपर अवलम्बित है। इसलिये इनपर थोड़ा और विस्तारके साथ विचार कर लेना आवश्यक है।

अवधानका मूल आधार रुचि है। अगर आप रुचिको जाग्रत् करने और कायम रखनेके प्रश्नोंको हल कर लें तो अवधानका प्रश्न आपसे आप हल हो जायगा। जिस विषयका आप अध्ययन करने चले हैं यदि उसमें आपका जी लगता है तो अवश्य ही उसमें आप-का ध्यान भी लगेगा। अगर आप किसी विषयपर अपने मनको एकाग्र करना चाहते हैं तो उसमें आपको दिलचस्पी पैदा करनी

चाहिये। बिना इस शौक या दिलचस्पीके विषय शीघ्र ही जी उबा देनेवाला बन जाता है। और ज्यों ही आपका जी ऊब उठता है, त्यों ही आप अनजानेमें विषयके विरुद्ध एक संरक्षक प्रतिक्रिया (Protective Reaction) उपस्थित कर देते हैं, जो आपको उसके आगे और अधिक ध्यान देनेसे बिल्कुल ही रोक देती है।

यदि अवधान रुचिपर अवलम्बित है, तो यह प्रश्न उठता है कि एक व्यक्ति ऐसे कामपर किस प्रकार ध्यान जमावे जिसमें उसको बिल्कुल ही रुचि नहीं है?

अधिकांश लोगोंकी ऐसी धारणा रहती है कि रुचि पदार्थमें रहनेवाला ही कोई गुण है। वास्तवमें रुचि तो मनुष्यमात्रका गुण है न कि मनुष्यके बाहरकी वस्तुओंका। स्वयं वस्तुओंमें कोई रोचकता नहीं होती, बल्कि रोचकता तो हम लाकर उनमें पैदा कर देते हैं। वास्तवमें रुचि तो उनका एक दृष्टिकोण है, पदार्थोंकी ओर देखनेका एक ढंग। जब हम यह कहते हैं कि अमुक पुस्तक रोचक है तो हमारे कहनेका अभिप्राय केवल इतना होता है कि हमें उस पुस्तकमें दिलचस्पीका बोध हो रहा है। यह आवश्यक नहीं कि रुचि पुस्तकका कोई अन्तरस्थ स्वभाव हो, क्योंकि वही पुस्तक शायद एक दूसरे पाठकको रोचक न जान पड़े। गुल्ली-डंडेका खेल एक बच्चेके लिये अत्यन्त चित्ताकर्षक होता है पर एक ज्यादा उमरके व्यक्तिपर उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता। अनपेक्ष (Absolute) अर्थमें तो कोई भी चीज रोचक नहीं होती, मगर आपेक्षिक अर्थमें—एक व्यक्ति विशेषके लिये—कोई भी चीज रोचक या चित्ताकर्षक हो

सकती है । रुचि एक विषयीगत (Subjective) वस्तु होती है न कि विषयात्मक (Objective) ।

हमने देख लिया कि रुचि व्यक्तिहीका एक गुण है । दूसरी महत्त्वपूर्ण बात जो ध्यान देने योग्य है वह यह है कि कोई व्यक्ति जन्मसे ही कुछ विशेष रुचियोंसे युक्त और कुछसे विहीन पैदा नहीं होता, बल्कि वह रुचियोंमें बहुत बड़ी सीमाओंके भीतर परिवर्तन कर सकता है । बल्कि सच तो यह है कि मनुष्यकी उत्कृष्ट रुचियों-मेंसे अधिकांश अर्जित होती हैं न कि सहज या स्वाभाविक और यह अर्जित रुचियाँ ही जीवनमें प्रमुख रहती हैं । विलियम जेम्सका कहना है कि एक युवा पुरुषकी अधिकांश रुचियाँ कृत्रिम होती हैं । वह धीरे-धीरे बनकर तैयार होती है । मूलतः मनुष्यके व्यवसाय-सम्बन्धी पदार्थ ज्यादातर अरुचिकर होते हैं न कि आकर्षक । मगर जब उनका लगाव ऐसी स्वभावतः उत्तेजित करनेवाली बातोंसे हो जाता है, जैसे व्यक्तिका निजी हित-साधन या उसकी सामाजिक जिम्मेदारियाँ, और विशेषकर अभ्यास पड़ जानेके कारण; वे दिलमें ऐसी जगह कर लेती हैं कि मनुष्यको उनके सिवा दूसरी बातोंका मुश्किलसे ही शौक रह जाता है ।

८—रुचियाँ किस तरह पैदा की जाती हैं ?

रुचियोंके प्रश्नपर थोड़ा और विचार करना और यह देखना कि शौक किस तरह पैदा किया जाता है, शिक्षाप्रद होगा । उदाहरणतः ऐसा क्यों होता है, कि एक विद्यार्थीका जी गणितमें खूब लगता है, पर वह इतिहाससे घृणा करता है, जब कि उतनी

ही बुद्धिवाला और वैसी ही शिक्षा पाये हुए एक दूसरा विद्यार्थी इतिहाससे प्रेम करता है पर गणितसे घबराता है ?

इस अन्तरके कारणका पता लगानेके लिये हमें उन दोनोंके समस्त पिछले अनुभवके प्रारम्भकी जाँच करनी चाहिये और उनके तमाम मानसिक संगठनका विश्लेषण करना चाहिये। हम यह विचार कर सकते हैं कि मनके भीतर जो कुछ है, अथवा हमारी सभी पूर्व संचित अनुभूति, वह मानो परस्पर सम्बद्ध और भावनामिश्रित ज्ञानकी बहुत-सी भाव-ग्रन्थियोंसे मिलकर बनी है। इन जटिल समूहोंने अपना जीवन छोटे-छोटे केन्द्रकोंकी अवस्थासे आरम्भ किया था, पर सम्बन्धित विचारोंको सोखकर और पचाकर और अपने शरीरसे एकाकार करके वह धीरे-धीरे बढ़ते गये। जितनी बड़ी वे ग्रन्थियाँ हो जाती हैं उतनी ही तीव्र उनकी पाचन-शक्ति भी हो जाती है और उतना ही अधिक वे नये खानेके लिये लालायित भी रहती हैं। भौतिक पिण्डोंकी भाँति ये ज्ञानके विषम ढेर भी, जो कि अन्तःक्षोभ (Emotion) से आविष्ट (Charged) होते हैं, रुचिके संगठित व्यूहों (System) की तरह कार्य करते हैं अथवा समान विचारोंको आकर्षित करते हैं और असम्बन्धित, असंगत या विपरीत विचारोंको हटा देते हैं।

यह आकर्षणकी शक्ति आकर्षण करनेवाली भाव-ग्रन्थिके आकारके अनुपातमें ही बदलती रहती है और यही रुचिकी प्रबलता है जिसका वर्णन हम कर रहे हैं। जब हम किसी नये विषयका अध्ययन आरम्भ करते हैं, उस समय उसके सम्बन्धमें हमारा ज्ञान

नहींके बराबर होता है और उसीके अनुरूप उसकी रुचिकी तेजी भी कम होती है—जिसका अर्थ यह है कि वह बहुत कम अवधान-को उत्तेजित करता है। ज्यों-ज्यों नयी ग्रन्थि पहलेसे जमी हुई दूसरी ग्रन्थियोंकी तुलनामें बढ़ती जाती है, त्यों-त्यों उससे सम्बन्ध रखनेवाले विचारोंके मार्गका प्रतिरोध भी उत्तरोत्तर घटता जाता है और उसकी आकर्षण शक्ति अथवा रुचि भी उसी अनुपातमें तीव्र होती जाती है। तात्पर्य यह कि जैसे-जैसे किसी विषयके बारेमें हमारी जानकारी बढ़ती जाती है, वैसे ही उसमें हमारी रुचि भी बढ़ती जाती है। जब हमारा विद्याभ्यास उन्नति कर जाता है तो ज्यादातर यह देखने-में आता है कि जिस विषयमें हमारी अभिज्ञता अधिक होती है उसीमें हमारी रुचि भी अधिक होती है, बनिस्बत एक दूसरे मजमूनके जिसमें हमारा विचार-भण्डार अपेक्षाकृत न्यून है। इससे स्पष्ट हो जायगा कि यदि आत्महित या किसी दूसरी प्राकृतिक प्रेरणाद्वारा यथेष्ट उत्तेजन मिले तो एक मनुष्य इतिहासप्रेमी होनेके साथ-साथ गणितज्ञ भी बन सकता है, और एक गणितज्ञ एक इतिहासज्ञ बन सकता है। जिन दिमागोंने विशिष्ट प्रकारकी शिक्षा पायी है (Specialized Mind), उनमें कोई विशेष ग्रन्थि (Complex) सारे व्यक्तित्वपर शासन करने लगती है, जैसे एक वकीलके दिमागपर कानूनका, गणितज्ञके मनपर गणितका और वैद्यके मनपर चिकित्सा-शास्त्रकी ग्रन्थिका प्रभुत्व हो जाता है। प्रत्येक भाव-ग्रन्थि बहुत-सी छोटी-छोटी ग्रन्थियोंसे मिलकर बनी होती है और उसकी तमाम रचना बड़ी पेचीदा होती है। अगर एक अच्छी तरह जमी हुई ग्रन्थिके प्रभुत्वके विपरीत किसी अल्पाकार ग्रन्थि (Complex) को

बढ़ाना हो तो संकल्प (Will) को काममें लाना पड़ेगा ताकि वह उस छोटे समूहकी रक्षा उसके बलवान् प्रतियोगीके विरुद्ध कर सके। इच्छाशक्ति ही अभीष्ट दिशामें प्रारम्भिक आवेग (Impetus) को पैदा करती है, शुरूके प्रतिरोधको पराजित करती है, और ऐसा कर लेनेके बाद मनुष्यको उन सब मनोवृत्तियोंका विरोध करनेमें सहायक होती हैं जो दूसरी दिशाओंसे घिरकर आती रहती हैं। और हमारी रुचिको और अधिक प्रबलतासे आकृष्ट करनेका प्रयत्न करती रहती हैं। व्यवसाय या संकल्प (Will) सन्तरीके समान खड़ा होकर बिना बुलाये हुए चुपकेसे घुस आनेवाले विचारोंको रोकता है और ज्यों ही ये बेमतलबके विचार चेतनाके द्वारपर दिखायी देते हैं, त्यों ही उन्हें हटाकर दूर कर देता है।

जैसे-जैसे नयी ग्रन्थि पुरानी ग्रन्थियोंके मुकाबलेमें प्रबल होती जाती है, वैसे ही उसके विरुद्ध प्रतिरोध भी धीरे-धीरे घटता जाता है, जिसका परिणाम यह होता है कि अभ्यास और अनुशासनद्वारा कुछ समय बाद एक व्यक्ति इस बातकी आशा कर सकता है कि सूखी-से-सूखी दिखायी देनेवाली सामग्रीमें भी उसे आनन्द मिलने लगेगा और इस प्रकार वह उसे अपने ध्यानके केन्द्रपर इच्छानुसार कायम रख सकेगा।

९—सक्रिय अवधान किस प्रकार निष्क्रिय अवधानमें परिणत हो जाता है

अब हमने देख लिया कि निष्क्रिय अवधान रुचिसे पैदा है, पर एक रुचि भी ऐसी होती है जो अवधानसे उत्पन्न होती है

और फिर अवधानको सहारा देती है । हमारी अर्जित रुचियोंमें-से अधिकांशके सम्बन्धमें यही बात लागू होती है । शुरूमें एक मनुष्यको एक नये काम या नये विषयसे चाहे अनुराग न हो और उसपर ध्यान देनेमें चाहे उसे कठिन परिश्रम करना पड़े, लेकिन शुरूमें की हुई मेहनतसे शीघ्र ही थोड़ा ज्ञान और थोड़ी निपुणता प्राप्त हो जाती है और धीरे-धीरे जैसे जानकारी और निपुणता बढ़ती जाती है मनुष्य उतना ही काममें अधिकाधिक दिलचस्पी लेने लगता है । इस तरह धीरे-धीरे रुचि बढ़ने लगती है और इसके साथ-ही-साथ कामपर ध्यान देनेमें उत्तरोत्तर कम परिश्रम करना पड़ता है, यहाँतक कि अन्तमें उसपर ध्यान अपने आप जमने लगता है । यद्यपि आरम्भमें अवधानने रुचिको उत्पन्न किया; किंतु बादमें वही अर्जित रुचि अवधानको स्थिर रखती है, और यह बात एक नियमके रूपमें लिखी जा सकती है कि ऐच्छिक या सक्रिय अवधानकी प्रवृत्ति यही रहती है कि वह अन्तमें अनैच्छिक अवधानमें परिणत हो जाय । बहुत-से विद्यार्थी अपने निजी अनुभवसे ही इस नियमके दृष्टान्त दे सकेंगे कि किस प्रकार बीजगणित और भौतिक विज्ञान-जैसे विषय, जो शुरूमें बड़े सूखे और कठिन दीख पड़ते थे, बादमें इतने आसान और रुचिकर हो गये कि उन्हींमें उन विद्यार्थियोंने, जो पहले उनसे डरते थे, पुरस्कार और प्रतिष्ठा प्राप्त की । एक ओर रुचि और दूसरी ओर विज्ञता और निपुणतामें सीधा सम्बन्ध है । ये दोनों एक दूसरे-को प्रोत्साहित करते हैं ।

वैज्ञानिकोंका कहना है कि प्रकृतिमें कोई भी चीज इतनी

कुरूप और अप्रिय नहीं कि उसे तेज रोशनीद्वारा सुन्दर तथा मनोहर न बनाया जा सके । इसी प्रकार मनके प्रकाशको केन्द्रित कर लेनेसे सूखी-से-सूखी चीज भी चित्ताकर्षक बन जाती है और किसी विषय या हुनरपर प्रभुत्व प्राप्त कर लेनेसे उसकी नीरस बातें भी सरस बन जाती हैं ।

१०—एकाग्रतामें बाधाएँ

एकाग्रतामें बहुत-सी बाधाएँ आती हैं, जिनमें कुछ तो आन्तरिक या विषयीगत (Subjective) होती हैं और कुछ बाह्य होती हैं । यहाँपर हम कुछकी चर्चा करेंगे जैसे—स्वाभाविक आलस्य या कठिन परिश्रमके प्रति अनिच्छा; मनका चंचल होना या मनके भटकनेकी ओर स्वाभाविक झुकाव, चिन्ता और घबराहट, थकावट, उत्तेजनासे प्रेम या रुचियोंकी बहुतायत ।

स्वाभाविक आलस्य या मनकी अस्थिरताको सुधारनेके लिये इच्छा-शक्ति अथवा संकल्प (Will) को काममें लाना चाहिये । घबराहट, चिन्ता व भय तीनों ही रुचि, अवधान और स्मृतिको शिथिल कर देते हैं । व्यग्रता और व्याकुलताको हटाकर उनकी जगहपर साहस, आशा, आत्मविश्वास और ईश्वरमें श्रद्धाके भावोंको भर देना चाहिये । इसके अतिरिक्त इस बातको भी अच्छी तरह समझ लेना चाहिये कि चिन्ता और घबराहटसे कोई परिस्थिति सुधारी नहीं जा सकती बल्कि और भी बिगड़ जाती है । भय, चिन्ता और मनकी चंचलता-जैसे दोष बहुधा आत्म-सूचना (Auto-

Suggesfion) के अभ्यासद्वारा दूर किये जा सकते हैं। आत्म-सूचनाका अर्थ है कि आप अपने आपको जान-बूझकर सचेत रूपसे इन दुर्बलताओंको पराजित करनेके लिये आदेश दें। रातको सोनेसे जरा पहले ही आत्म-सूचनाका अभ्यास करनेके लिये सबसे उत्तम समय है।

जब मन थका हुआ हो उस समय उसे जबरदस्ती किसी काम-पर एकाग्र करना बड़ी भूल है। शक्ति-क्षयके बाद शक्ति-संचयकी बारी आनी चाहिये और मनकी वास्तविक थकावटके लिये मानसिक विश्राम अत्यावश्यक है।

बहुत-सी रुचियोंके रखनेका स्वभावत: परिणाम होता है कि दिमाग इधर-उधर भटकता रहता है; क्योंकि ऐसी अवस्थामें अवधानको अपने-आपको एक बहुत बड़े क्षेत्रपर फैला देनेकी आदत पड़ जाती है और मन सदा एक वस्तुसे दूसरीपर कूद-फाँद करनेका अभ्यस्त हो जाता है। कोई भी मनुष्य बहुतसे विषयों-पर ध्यान देकर उन सबमें सिद्धहस्त नहीं बन सकता। अपनी मानसिक शक्तियोंसे सबसे उत्तम ढंगसे काम निकालनेके लिये यह आवश्यक है कि अवधानके विस्तारको छोटा करके उसके केन्द्रके तेजको बढ़ाया जाय।

इनके अलावा एकाग्रताके मार्गमें बहुत-सी बाहरी अड़चनें भी उपस्थित हो सकती हैं, जैसे शोर-गुल, अनुपयुक्त प्रकाश इत्यादि। एकाग्रताके लिये सबसे उत्तम वातावरण प्राप्त करनेके लिये ऐसी

बाधाओंको बिल्कुल दूर कर देना आवश्यक है। पढ़नेकी कुर्सी ऐसी होनी चाहिये जिसमें बैठनेमें आसानी हो और बैठनेका ढंग भी आरामका होना चाहिये जिससे कि उन मांसपेशियोंपर जो शरीरको थामे हुए हों, कम-से-कम जोर पड़े। किताबको इस प्रकार रखना चाहिये कि उसको पकड़नेमें कम-से-कम परिश्रम करना पड़े। रोशनी बायें कन्धेके ऊपरसे आनी चाहिये विशेष कर लिखते समय, जिससे कि लिखनेवालेकी परछाई लिखावटपर न पड़े। आँखोंको कभी-कभी क्षणभरके लिये बंद कर देना चाहिये जिससे कि उनकी मांसपेशियोंको विश्राम मिलता रहे और थकावट-की प्रगतिमें रुकावट पड़े। इसी तरह शरीरकी थकानको कम करनेके लिये कभी-कभी बैठनेकी स्थितिको बदल देना या उठकर चलना-फिरना लाभदायक सिद्ध हो सकता है। कपड़े ढीले होने चाहिये जिससे खूनके दौरेके लिये काफी जगह रहे। वायुमण्डल स्वास्थ्यप्रद होना चाहिये और उसमें शोरगुल या अन्य तरहकी आवाजोंकी बाधाएँ भी न होनी चाहिये। भरपेट भोजनके बाद तुरंत ही ऐसे काममें न लग जाना चाहिये जिसमें एकाग्रताकी आवश्यकता हो। ऐसे समयको तो हलके प्रकारकी पुस्तकोंके पढ़ने या तथ्योंके संग्रह करने या ऐसे काममें ही लगाना चाहिये जिसमें दिमागकी ज्यादा आवश्यकता न हो।

११—दत्तचित्तताकी उन्नति करना

यद्यपि अवधान निस्सन्देह ही कुछ हदतक एक प्राकृतिक देन है, फिर भी शायद मनकी कोई दूसरी क्रिया ऐसी नहीं है जिसमें शिक्षाद्वारा अवधानसे अधिक उन्नति की जा सके। और

जैसा कि शरीर और मनकी दूसरी शक्तियोंके लिये भी सत्य है, अवधानकी उन्नतिका रहस्य उसका उपयुक्त प्रयोग ही है। इसी बातको दूसरे शब्दोंमें यों कह सकते हैं कि ध्यान देना ही अवधानको शिक्षित करनेका एकमात्र उपाय है। अवधानकी प्रकृति और नियमके बारेमें चाहे कितना ही वाद-विवाद किया जाय, चाहे उनको कितनी ही अच्छी तरह क्यों न समझ लिया जाय पर उससे कोई लाभ नहीं हो सकता, जबतक कि एकाग्रचित्तसे काम करनेका अभ्यास न किया जाय।

मनको एकाग्र करनेकी आदत डालनेके लिये बहुतसे अभ्यासोंका सुझाव किया गया है। हम यहाँपर केवल दोहीका उल्लेख करेंगे।

एक अभ्यास यह है कि हर रोज अपनी किसी प्रिय तथा उपयोगी पुस्तक या पत्रिकाका कुछ भाग पढ़ लीजिये, और फुरसतके समय जैसे ट्रेम, बस या रेलसे सफर करते हुए या किसी बागमें बैठे हुए, ध्यानपूर्वक यह विचार कीजिये कि उस दिन आपने क्या पढ़ा था, उस विषयपर आप पहले कितना जानते थे और आपने जो नयी बात पढ़ी उसका आपके पिछले ज्ञानसे क्या सम्बन्ध है। इस अभ्याससे मनको इच्छानुसार काममें लगाने अथवा एकाग्रताकी आदत तो पड़ेहीगी, साथ-ही-साथ पढ़ी हुई सामग्रीपर आपको प्रभुत्व पानेमें भी सहायता मिलेगी; क्योंकि इस उपायसे आप उसे अधिक समझ सकेंगे और याद भी कर सकेंगे।

दूसरा अभ्यास यह है कि रातको सोनेसे पहले या किसी और अवकाशके समय दिनभरकी या हफ्तेभरकी तमाम महत्त्वपूर्ण तथा शिक्षाप्रद घटनाओंका पुनरावलोकन कर लीजिये। जो कुछ हालमें किया हो उसकी जाँच कर लेनी चाहिये और जो कुछ आप करनेवाले हों उसपर भी विचार कर लेना चाहिये। किस दिशामें आप जा रहे हैं और किस ओर आप जाना चाहते हैं; अपने सुख और शान्तिमें किस प्रकार आप वृद्धि कर सकते हैं, इन सब बातोंपर कोई आध घंटा मनन कर लेनेकी आदत आपको डालनी चाहिये। इससे आप अपने मनको इच्छानुसार प्रयोग करनेकी आदत डालेंगे और आपको चरित्रगठन और आनन्दका भी लाभ होगा।

१२–एकाग्रताकी आदत

किसी निपुणतामें सुगमता और मितव्ययता तभी प्राप्त हो सकती है जब कि उद्योगको एक आदतमें परिवर्तित कर लिया जाय। जितना ही अधिक किसी कामको एक ढर्रेपर डाल दिया जायगा उतना ही अधिक अवकाश मनको आगेका काम करनेके लिये मिलेगा। जब मानसिक अनुशासन यन्त्रवत् या आप-ही-आप काम करनेवाला बन जाता है तो मनुष्यको लाभ होता है; क्योंकि इससे शक्तिकी बड़ी बचत होती है। हर विद्यार्थीको अपनी अधिक-से-अधिक दिमागी ताकतोंको इस तरह संगठित करनेकी कोशिश करनी चाहिये जिससे उनकी ऐसी आदत पड़ जाय कि आवश्यकता पड़नेपर वे स्वतः काम कर सकें।

इसी तरह अवधानको शिक्षा देनेमें हमारा उद्देश्य यह होना चाहिये कि मन और ज्ञानेन्द्रियोंको तन्मयतासे काम करनेकी आदत डाली जाय और यह अभ्यास केवल (इसी) तरह रोपित किया जा सकता है कि जहाँ और जब भी ध्यान देनेकी जरूरत हो वहाँपर हम एकाग्रचित्तसे ध्यान दें । चाहे काम करना हो चाहे खेलना, किताब पढ़ना हो या किसी अभ्यागतसे बात-चीत करना, एक कठिन पाठको पढ़ना हो । एक नीरस व्याख्यान या बात-चीतको सुनना हो; लेकिन यदि उनपर ध्यान देना ही है तो हमारे लिये उचित है कि उनपर एकाग्रमन और सम्पूर्ण हृदयसे ध्यान दें—हमेशा न कि ठहर-ठहर कर उचंगके साथ—क्योंकि यदि कोई काम करने योग्य है तो उसे भलीभाँति ही करना चाहिये । इसके अलावा, जो कोई भी जान-बूझकर ऐसा अभ्यास डालेगा उसे बहुधा यह पता चलेगा, जैसा कि हम ऊपर लिख आये हैं, कि नीरस और अरोचक काम भी रोचक बन जाता है । पर यदि वह कभी रोचक न भी बन पावे तो भी ऐसा व्यक्ति कम-से-कम आत्म-अनुशासनकी आदत डाल रहा है जो उसके तमाम जीवनमें अमूल्य सिद्ध होगी । इसके विपरीत, एक मनुष्य जो कभी ध्यान नहीं देता और कभी मनको जमा कर काम नहीं करता सिवाय ऐसे अवसरोंके जब उसकी रुचि उत्तेजित हो गयी हो और जो कभी अवधानको बलपूर्वक लगानेकी कोशिश नहीं करता, यह एक ऐसी आदत डाल रहा है जिससे उसकी मानसिक शक्तियोंका विनाश हो जायगा ।

आठवाँ अध्याय

पढ़नेकी कला

१. भाषाका महत्त्व

मनुष्यने जो यन्त्र बनाये हैं उनमें सबसे उपयोगी, महत्त्वपूर्ण और अधिक कामका यन्त्र भाषा है। कुत्तोंकी यदि एक ऐसी जाति हो जो मस्तिष्कमें मनुष्यके समान हो, तो मनुष्यके बराबर दिमाग होते हुए भी वे कुत्ते मनुष्यके बराबर उन्नति कदापि नहीं कर सकते, यदि उनके शरीरमें बोलनेका यन्त्र मनुष्योंकी-सी ही ऐसी भाषा पैदा करनेमें असमर्थ हो जो शब्दोंसे भरपूर हो और जिसके द्वारा विचार और भावके सूक्ष्म भेदोंको साफ-साफ प्रकट किया जा सके। कारण यह

कि उनके पास विचारोंको व्यवहारमें लानेके साधन न होंगे और जब एक जीव विचारोंको प्रकट करने या दूसरी तरह काममें लानेमें असमर्थ है तो वह विचारोंका उत्पादन ही क्यों करेगा और दूसरोंको मालूम भी कैसे पड़ेगा कि उसके पास विचार हैं ? इसी प्रकार प्राचीन जातियोंके लोगोंमें बहुतोंके पास उतनी ही मानसिक शक्तियाँ रहती हैं जितनी उनके सभ्य भाइयोंके पास । किंतु यदि उनकी भाषा थोड़ेसे ही शब्दोंतक सीमित है जिनमें हर एकके बहुतसे भिन्न-भिन्न अर्थ हैं, तो वे लोग उतनी अच्छी तरह न सोच सकेंगे जितना कि उनके सभ्य भाई ।

भाषा केवल दूसरोंके पास संवाद भेजने या उनसे वार्तालाप करनेका ही साधन नहीं, वरन् उस संवादके लिये सामग्री पैदा करनेका सबसे महत्त्वपूर्ण साधन भी है । भाषा विचारोंको व्यक्त तो करती ही है, उनके उत्पादनका भी मूलाधार है । हम लोगोंके सोचने, कल्पना करने, पहचानने और याद करनेकी क्रियाओंका बहुत बड़ा अंश शब्दोंपर निर्भर करता है और ऐसा जान पड़ता है कि हम किसी आदमी, वनस्पति या पहाड़को तबतक नहीं जानते जब-तक हमें उनके नामोंका पता न हो जाय । किसी विज्ञान-सम्बन्धी विषय (Technical Subject) में दक्षता प्राप्त करनेके लिये यह आवश्यक है कि पहले हम उसकी विशेष शब्दावलीसे पूर्ण परिचय प्राप्त कर लें ।

किसी भाषापर अधिकार प्राप्त कर लेनेसे अनेकों लाभ होते हैं । सबसे प्रत्यक्ष लाभ तो यह होता है कि उस भाषामें जो कुछ

ज्ञानका भण्डार है, वह अपना हो जाता है, मन सुन्दर उत्कृष्ट और उपयोगी विचारों, भावनाओं और प्रेरणाओंसे भर जाता है। दूसरा लाभ जो और भी महत्त्वपूर्ण है, चाहे देखनेमें इतना स्पष्ट न हो, यह है कि मन शिक्षित, बलिष्ठ और फुर्तीला बन जाता है जिससे उसकी कार्य-क्षमता और योग्यतामें बड़ी वृद्धि हो जाती है। अध्ययनद्वारा संचित की हुई विचार-सामग्री और सुशिक्षित विचार-यन्त्र अर्थात् प्रवीण मन, दोनों ही मनुष्यके जीवनमें सफलता, सम्मान, सुख और आनन्द प्राप्त करनेमें सहायक होते हैं। मानसिक दक्षता बढ़ानेके लिये अध्ययनके बराबर गुणकारी दूसरा उपाय नहीं।

भाषापर अधिकार प्राप्त करनेका एक तीसरा महत्त्वपूर्ण लाभ है जिससे कदाचित् बहुत-से लोग परिचित न हों। इससे व्यक्तिके परिचित शब्दोंकी पूँजीमें बड़ी वृद्धि हो जाती है। इस कथनका महत्त्व शीघ्र ही समझमें आ जायगा, यदि हम इस बातपर विचार करें कि शब्द ही विचारके औजार हैं और बिना शब्दोंके कोई सोच नहीं सकता। अगर आप एक न्यून शब्दावली (Vocabulary) से ही संतुष्ट रहते हैं तो आपको न्यून विचारोंसे भी संतुष्ट रहना पड़ेगा और अपने दुर्बल विचारोंको भी दूसरोंपर प्रकट करनेमें आपको कठिनाई होगी।

व्यावहारिक मनोवैज्ञानिकोंने प्रयोगोंद्वारा इस बातका पता लगाया है कि किसी व्यक्तिकी शब्दावली उसकी मेधा (Intelligence) का सच्चा प्रतीक है और जीवनमें सफलताका बृहत् शब्दावलीसे एक घनिष्ठ सम्बन्ध है। जिन्होंने इस विषयमें अनुसंधान

किया है वह इस बातका विश्वास दिलाते हैं कि बड़ी शब्दावली सफलताके पहले आती है न कि बादमें । अधिकांशतः यह देखनेमें आता है कि जो लोग ऊँचे पदोंपर हैं उनका शब्दज्ञान उन लोगोंसे कहीं बढ़ा-चढ़ा है जो नीचे पदोंहीपर रुक गये हैं । इसी प्रकार यह भी अनुभवसिद्ध बात है कि जिन विद्यार्थियोंका शब्दभण्डार बड़ा होता है, वे भावी जीवनमें बड़ी सफलता प्राप्त करते हैं और ऊँचे पदोंतक पहुँचते हैं ।

भाषामें योग्यता प्राप्त करनेकी अपेक्षा अधिक उपयोगी और सीखनेयोग्य हुनर बहुत थोड़े ही हैं । अच्छी तरह पढ़-लिख और बोल सकनेवाले आदमीको भली प्रकार सोचने और अपने विचारोंको दूसरोंपर प्रकट करके प्रभावोत्पादक बनानेकी भी सुगमता रहती है ।

इस विषयकी महत्ताको सोचते हुए यह स्वाभाविक ही है कि मनोवैज्ञानिक इस ओर अधिक ध्यान दें । वास्तवमें उन्होंने ऐसा किया भी है और उनकी छान-बीनके मुख्य निष्कर्ष बिल्कुल आश्चर्यचकित करनेवाले हैं । उनसे प्रकट होता है कि अधिकांश लोग भाषाको बिल्कुल फूहड़ ढंगसे व्यवहार करते हैं । वे जब पढ़नेकी चेष्टा करते हैं तो पाठका साधारण अर्थ या उसकी मोटी-मोटी बातें समझ जाते हैं पर उसके मानसिक संस्कार (Impressions) गलत होते हैं और उनकी पठन-गति भी मन्द रहती है । वे जब लिखनेका प्रयत्न करते हैं तो अपने विचारोंको अस्पष्ट, अशुद्ध और निर्बल ढंगसे व्यक्त करते हैं; जिसका कुछ कारण तो यह है कि वे

केवल थोड़ेसे शब्दोंका प्रयोग करते हैं और कुछ यह कि सुन्दर वाक्यरचना करनेमें वे असमर्थ रहते हैं। बोलनेमें दुर्बलता कितनी व्यापक है इसको तो प्रयोगद्वारा सिद्ध करनेकी कोई आवश्यकता ही नहीं; परंतु जहाँ इतना निराशामय अन्धकार है वहीं उसमें आशामय प्रकाशकी झलक भी है, वह यह कि एक समझदार आदमी भाषापर अधिकार प्राप्त करनेवाली अपनी निपुणतामें आश्चर्यजनक गतिसे उन्नति कर सकता है। वह पढ़ने-लिखने तथा बोलनेमें निस्संदेह सफलता प्राप्त करना सीख सकता है, बशर्ते कि वह उसके लिये इच्छुक हो और विधिपूर्वक प्रयत्न भी करे।

२. पढ़नेमें त्रुटियाँ

यदि आपसे कोई यह कहे कि आप पढ़ना नहीं जानते तो कदाचित् आपको बुरा लगे। निस्संदेह आप पढ़ सकते हैं। यह तो आपने बहुत बचपनमें ही सीखना आरम्भ कर दिया था और स्कूलसे निकलते-निकलते तो आप एक निपुण पाठक बन गये थे। मगर सच बात यह है कि यह स्वीकार करना तो स्वयं ही शक पैदा करता है कि आप कुशल पढ़नेवाले नहीं हैं; क्योंकि यदि स्कूल छोड़नेके बाद आपने पढ़नेमें कोई उन्नति नहीं की, तो अवश्य आप अपूर्ण पाठक ही रह गये। यह देखनेमें आता है कि प्रायः लोग पढ़नेमें एक हदतक तरक्की करते हैं और उसके आगे रुक जाते हैं। जब आप स्कूलमें थे उस समयकी अपेक्षा कहीं अधिक आवश्यकता आपको इस समय है पढ़नेमें दक्षता प्राप्त करनेकी। आपको निस्संदेह बड़ा लाभ हो यदि आप भाषा-यन्त्रको व्यवहार करनेकी अपनी योग्यताको बढ़ा सकें।

यह कहनेसे हमारा क्या तात्पर्य है कि आप उतने कुशल पाठक नहीं हैं जितना होना चाहिये। हमारा मतलब कई बातोंसे है जो सभी महत्त्वपूर्ण हैं। पहली बात यह कि आप किसी पैराग्राफ या अध्यायको पढ़ लेनेके बाद विस्तारपूर्वक नहीं बता सकते कि आपने क्या पढ़ा था। बड़े आश्चर्यकी बात है कि इस विषयमें परीक्षा लेनेपर कितने ही लोगोंमें गम्भीर दुर्बलता मिलती है।

आप उतने कुशल पाठक नहीं हैं जितना होना चाहिये, ऐसा कहनेसे हमारा दूसरा अभिप्राय यह है कि आप आवश्यकतासे कहीं अधिक धीरे-धीरे पढ़ते हैं। अनुसंधानसे यह सिद्ध हो गया है और इसलिये इस कथनपर विश्वास कर लेना चाहिये कि हममें-से बहुतेरे अपने पढ़नेकी सामान्य गतिमें थोड़े परिश्रमसे भी बड़ी वृद्धि कर सकते हैं। यदि आप ऐसा कर सकें तो क्या यह हर प्रकारसे उपयोगी सिद्ध न होगा ?

तीसरे हमारा मतलब यह है कि पढ़नेकी कुछ विशेष, पर अत्यन्त ही उपयोगी और महत्त्वपूर्ण क्रियाएँ हैं जिन्हें आप नहीं जानते। आपको इस योग्य होना चाहिये कि अपनी सामान्य गतिकी दूनी चालसे सरसरी तौरसे पढ़ सकें जिससे तत्त्वकी बातें या निचोड़-को तो निकालते चले जायँ—जैसे दूधमेंसे मलाई—पर साथ-ही-साथ पढ़ी हुई चीजका साधारण अर्थ भी बहुत न छूटने पावे। क्या आप ऐसा कर सकते हैं ? यदि आप किसी निपुण व्यक्तिको उस समय देखें जब कि वह अपने विशेष विषयको पढ़ रहा हो तो आप देखेंगे कि वह आद्योपान्त कदाचित् ही कभी पढ़ता हो—वह केवल इधर-

उधर निगाह डालता है और आवश्यक तत्त्वों एवं मुख्य-मुख्य निर्णय-फलोंको चुन लेता है, और शेष सब बातोंको उन्हींके सहारे समझ लेता है। वह अपने विषयको हर पंक्तिपर रेंग-रेंगकर पढ़नेवाले परिश्रमी व्यक्तिकी अपेक्षा अधिक तेजीसे पढ़ ही नहीं लेता वरन् पूरा पढ़ चुकनेपर उसके बारेमें अधिक ज्ञान भी प्राप्त कर लेता है।

आपको इस योग्य होना चाहिये कि घटनाओं और तथ्योंको चुननेके लिये एक ढंगसे पढ़ सकें और सामान्य विचारोंको ग्रहण करनेके लिये एक दूसरे ढंगसे। इसके अतिरिक्त पढ़नेकी एक और विशेष प्रकारकी क्रिया होती है—पढ़ी हुई सामग्रीको संक्षेप करने, उसकी रूपरेखा (Outline) तैयार करने और उसके नोट बनानेके उद्देश्यसे पढ़ना प्रयोगोंद्वारा यह सिद्ध हुआ है कि बड़े तेज दिमागवाले भी ऐसी परीक्षा लेनेपर, जिसमें उनसे लेखकके विचारोंके भाग-प्रतिभाग उनके क्रम और आपसके सम्बन्धको ठीक-ठीक बतानेको कहा जाय—बहुधा असफल हो जाते हैं। जब वह इतना नहीं कर सकते तो भला लेखकके अर्थको कैसे समझ सके होंगे ?

पढ़नेके विषयोंमें उपर्युक्त अनुसंधानसे मनमें जो चित्र रह जाता है वह इतना शोचनीय है कि हम उसे यहाँपर कदापि उपस्थित न करते, अगर हमें साथ-ही-साथ यह भी न मालूम होता कि यह कैसे सँवारा जा सकता है। जब वे लोग जो पहले ही औसतसे अच्छे पढ़नेवाले हैं छः ही सप्ताहमें अपनी पठनगति शत-प्रतिशत और शुद्धता ९० प्रतिशत बढ़ा सकते हैं; तो फिर निस्संदेह निराशाकी कोई

आवश्यकता नहीं। यह विश्वास और भी दृढ़ हो जाता है जब हम इस बातपर ध्यान देते हैं कि इन लोगोंने यह सब उन्नति अपने दैनिक जीवनके कारोबारमें व्यस्त रहते हुए ही कर ली और उसको बादमें भी स्थायी रूपसे कायम रक्खा।

पढ़नेका क्या महत्त्व है, उसमें कितनी उन्नति की जा सकती है और करनी भी चाहिये; ये बातें तो हमने समझ लीं। आइये अब उन उपायोंकी ओर ध्यान दें जिनसे पढ़नेमें तरक्की की जा सकती है।

३. शौकसे पढ़िये

किसी कामसे पूरा-पूरा लाभ और आनन्द उठानेके लिये यह आवश्यक है कि आप उसे उत्साह और एकाग्र मनसे करें। इसी तरह यदि आप अपनी पढ़ाईसे अपने दिमागकी तरक्की करना चाहते हैं तो आपको चाहिये कि जो कुछ भी आप पढ़ें उसे उत्साह, बल और पूरे मनसे पढ़ें। पढ़ कुछ रहे हैं और ध्यान कहीं और है, ऐसी पढ़ाईसे न केवल समय नष्ट होता है वरन् बहुचित्तताकी बान भी पड़ती है; जिससे मनकी शक्तियाँ बजाय बलवती बननेके और भी शिथिल हो जाती हैं। पढ़ते समय आप पढ़ाईमें तल्लीन होनेकी आदत डालिये, ऐसा करनेहीसे आप लेखकके सूक्ष्म विचारोंको समझ सकेंगे और उन्हें याद भी रख सकेंगे।

४. उद्‌देश्यसे पढ़िये

पढ़नेके विषयपर की गयी खोजसे एक बहुत बड़ा सिद्धान्त यह निकलता है कि पढ़नेकी सारी क्रिया उद्‌देश्यपर निर्भर है और

उद्देश्यके साथ-साथ बदल जाती है। छपे हुए पृष्ठको एक उद्देश्यके साथ अपने मस्तिष्कमें उतार लेना ही अच्छी पढ़ाई है। हर प्रकारका पढ़ना एक विशेष(Specialized) कार्य है, क्योंकि किसी पृष्ठको पढ़ते समय आप उसपर लिखी हुई हर बातको नहीं देखते बल्कि केवल उन्हीं बातोंको जिन्हें देखनेके लिये आप इच्छुक हैं। यदि कोई यह मानता हो कि मैं पढ़ते समय पृष्ठपर लिखी हुई हर चीजको देख लेता हूँ तो यह न केवल सत्यके विपरीत होगा वरन् असम्भव भी। क्योंकि यदि वह तथ्यों या घटनाओंपर विशेष ध्यान देता है तो उससे उसकी मोटी-मोटी सामान्य बातें अथवा अनुगम छूट जाती है। और यदि वह इन दोनोंको ग्रहण करता है तो सम्भव है कि वह पढ़ी हुई सामग्रीके साहित्य-चातुर्यको बिल्कुल ही न देख पावे।

अगर आप चाहते हैं कि आपका पढ़ना लाभदायक हो तो यह अत्यावश्यक है कि आप अपने पढ़नेका निश्चित उद्देश्य निर्धारित कर लें, और यदि चाहते हैं कि आपकी पढ़ाईका कोई मूल्य हो, तो उसे आप नियमशील अवश्य बनावें।

आप क्यों पढ़ना चाहते हैं ? किसी रुचिपूर्ण विषयको समझकर उससे शिक्षा लेनेके लिये या किसी दूसरी भाषाको सीखनेके लिये अथवा अपने कारोबारसम्बन्धी ज्ञानकी वृद्धिके लिये ? इस प्रकारकी कोई प्रेरणा आपको बना लेनी चाहिये जिससे आपके पढ़नेको लक्ष्य और उत्साह मिले। यह प्रेरणा कैसी हो यह आपके कारोबार और आपकी जीवन-स्थितिपर निर्भर है। विद्यार्थियोंके लिये परीक्षा और व्यापारियोंके लिये अपनी आमदनी बढ़ानेकी इच्छा प्रेरकका काम करेगी।

एक उद्देश्य निश्चित कर लेनेपर वह पढ़नेमें आपके लिये एक प्रबल आवेगका काम करेगा और मनको एकाग्र करनेमें भी सहायता पहुँचायेगा; क्योंकि रुचि या उद्देश्य ध्यानको स्थिर करनेके प्रधान साधनोंमेंसे एक है।

अच्छा तो यह होगा कि आप उद्देश्यपूर्ण अध्ययनका अभ्यास करनेके लिये प्रतिदिन आध घंटा समय अलग निकाल लें, कोई चित्ताकर्षक पठन-वस्तु जो केवल अभ्यासके ही लिये नहीं वरन् स्वयं वैसे भी पढ़ने योग्य हो, आप चुन लें और तब केन्द्रित तथा निश्चित उद्देश्यके साथ उसको पढ़ें। इसके पढ़नेके क्या उद्देश्य हों उनमें कुछ यहाँ दिये जाते हैं। आप अपने मनमें ऐसी धारणा कर लें कि मैं इसे पढ़कर इसमें कुछ घटनाओं या तथ्योंको चुन लूँगा, इसमें दिये गये तर्ककी प्रत्येक बारीक बातको बखूबी समझूँगा, इसके भाषा-चातुर्यके गुणोंको ग्रहण करूँगा और उसका आनन्द उठाऊँगा, अथवा उसको उसी विषयपर किसी दूसरी पुस्तकमें पढ़ी हुई बातोंसे तुलना करूँगा। यह सिद्ध हो चुका है कि इन भिन्न-भिन्न प्रकारके आत्मशिक्षणोंमें जो कुछ मनुष्य करता है वह भी भिन्न-भिन्न होता है। इस प्रकार पढ़नेकी सारी क्रिया उद्देश्यके साथ-साथ बदल जाती है। आप तथ्यों और घटनाओंसे कूट-कूटकर भरे हुए किसी वर्णनसे जो इतनी कम बातें ग्रहण कर पाते हैं उसका कारण यही है कि उसे उपन्यासकी तरह सरसरी निगाहसे पढ़ते हैं। इसी प्रकार उपन्यासका पूरा आनन्द नहीं उठा पाते; क्योंकि उसे आप घटनाओंके एक ब्योरेवार वर्णनकी तरह पढ़ते हैं। पढ़नेमें दक्षता प्राप्त करना बिल्कुल उद्देश्यपर निर्भर है। बहुतसे लोग अच्छे पाठक नहीं

होते, उसका प्रधान कारण यही है कि उनका पढ़ना उद्देश्यरहित होता है। अतः आप उद्देश्यपूर्ण पढ़नेका अभ्यास करें।

५. पढ़नेको क्रियाशील बनाना

पढ़नेमें सफलता प्राप्त करनेके लिये उसमें अभिरुचि रखना और उसका एक उद्देश्य निर्धारित कर लेना तो बिल्कुल आरम्भकी बातें हैं। अब इसके आगे जो होना आवश्यक है वह है क्रियाशील ढंगसे पढ़ना।

अधिकांश लोग केवल अपनी आँखोंसे पढ़ते हैं, दिमागसे नहीं। इस प्रकार पढ़ते समय वे आँखोंद्वारा कुछ संस्कार प्राप्त कर लेते हैं और वहीं उनके पढ़नेकी क्रिया समाप्त हो जाती है। पढ़नेका यह ढंग किसी हल्के विषयकी पढ़ाई जैसे किस्से-कहानियों आदिके लिये तो ठीक है, किंतु जब गम्भीर अध्ययन करना हो और दक्षता प्राप्त करनी हो और भविष्यके लिये याद कर लेनेकी इच्छा हो, तो मस्तिष्कको क्रियात्मक रूपसे काममें लगाना जरूरी है। तात्पर्य यह कि पढ़नेके साथ विचार करते रहना भी आवश्यक है। यदि पढ़नेको विचारनेका सहारा न दिया जाय अर्थात् पढ़नेके साथ-साथ विचारनेकी क्रिया न की जाय तो उस पढ़नेका प्रभाव अस्थायी तथा दुर्बल होगा और वह मस्तिष्कसे उसी प्रकार फिसल जायगा जैसे चिकने घड़ेके ऊपरसे पानी। किसी भी अध्ययनको उपयोगी बनानेके लिये यह आवश्यक है कि विचारनेकी क्रियाको पढ़नेकी क्रियाके साथ घनिष्ठतासे सम्मिलित किया जाय। आपके सोचनेकी क्रिया जितनी ही बलिष्ठ होगी उतना ही अधिक लाभकारी आपका अध्ययन भी होगा। तीव्रतासे सोचनेसे मनको एकाग्र करनेमें तथा जो कुछ

आप पढ़ते हैं उसे समझने और अधिक अच्छी तरह याद रखने-में सहायता मिलती है ।

निष्क्रिय पढ़ना अव्यवस्थित पढ़नेसे भी अधिक हानिकारक है । ऐसी पढ़ाईमें मस्तिष्क कोई काम नहीं करता बल्कि एक स्वप्न-की-सी अवस्थामें रहकर बिना किसी स्थानपर केन्द्रित हुए इधर-उधर भटकता रहता है । ऐसे पढ़नेसे तो मानसिक शक्तियोंकी लचक और तेजी और भी कम हो जाती है, दिमाग दुर्बल और सुस्त बनकर कठिन प्रश्नों तथा गम्भीर नियमोंको समझनेके अयोग्य हो जाता है ।

पढ़ना और विचारना मनकी व्यायामशाला है । कसरत करने-वाला व्यायाम-शालासे वहाँके समान औजार-हथियार नहीं उठा ले जाता वरन् बल और चुस्ती जो उसे व्यायामसे मिलती है । इसी प्रकार जो विचारसामग्री हम किताबसे निकाल लेते हैं और स्मृति-में संगृहीत कर लेते हैं, वह इतनी मूल्यवान् नहीं है जितना कि वह शक्ति और निपुणता जो हम किताब पढ़कर अपनेमें पैदा कर लेते हैं । निष्क्रिय पढ़ाईसे मस्तिष्ककी कोई उन्नति नहीं होती, ठीक उसी प्रकार जैसे अखाड़ेमें केवल बैठे रहनेसे कोई पहलवान नहीं बन सकता । मनको भी कड़े, निरन्तर और नियमशील व्यायामकी आवश्यकता है, और यह व्यायाम किताबोंको विचार और परिश्रम-पूर्वक पढ़नेसे मिलता है । साधारणतः उन्हीं किताबोंसे आपको अधिक लाभ होगा जिनको पढ़नेमें आपको सबसे कठिन परिश्रम करना पड़ता है ।

'जौन लाक' का कहना है कि पढ़ना केवल ज्ञानकी सामग्रीको जुटाता है और विचारना ही उस पढ़ी हुई वस्तुको अपना बना देता है।

किताबोंसे पूरा लाभ उठानेके लिये पाठकको विचारक होना आवश्यक है। केवल जानकारी प्राप्त करनेसे मनुष्यको शक्ति नहीं मिल सकती। मनको ऐसे ज्ञानसे भरना जो समय पड़नेपर काममें न लाया जा सके उसी तरह निरर्थक है जैसे किसी मकानको मेज-कुर्सी तथा अन्य काठ-कबाड़से इतना भर देना कि उसमें चलने-फिरनेको भी स्थान न रह जाय। भोजन तबतक शारीरिक बल, पुट्ठा और मस्तिष्क नहीं बनता जबतक वह पूर्णतया पच नहीं जाता और पचकर रक्त, दिमाग और इन्द्रियोंसे भलीभाँति मिल नहीं जाता। इसी तरह जानकारी भी शक्तिमें उस समयतक परिवर्तित नहीं होती जबतक कि वह मनद्वारा पचायी न जाय और स्वयम् मनका ही एक अंश न बन जाय।

इस विषयमें इमर्सनका मत है कि 'पढ़ना संशोधनके लिये होना चाहिये न कि जानकारीके लिये।' एक दूसरे विद्वान्ने यही बात दूसरे शब्दोंमें यों कही है, 'किसी किताबको पढ़नेके लिये आप अपने मनको उसके पास इस प्रकार ले जायँ जैसे एक कुल्हाड़ीको एक सान धरनेवाले पत्थरके पास ले जाते हैं, यानी पत्थरसे कुछ मिलेगा इस उद्देश्यसे नहीं वरन् अपने पासकी कुल्हाड़ीको तेज करनेके लिये।'

६. पढ़नेसे पहले सोचिये

इसका अर्थ है कि पहले सोचें और तब पढ़ें। कुछ लोग

पहले पढ़ते हैं और तब सोचते हैं। यह ढंग, यद्यपि सर्वोत्तम नहीं पर अच्छा है। परंतु सबसे कम गुणकारी ढंग उन लोगोंका है जो केवल पढ़ते ही हैं, सोचते बिल्कुल नहीं। अपने पढ़नेसे पूरा लाभ उठानेवाले वे विरले ही हैं जो पहले सोचते और बादको पढ़ते हैं। यदि पढ़नेके लिये आपके पास आध घंटेका समय है तो आप दस मिनट पाठ्य विषयपर अपने विचारों और ज्ञानके पुनरावलोकनमें खर्च करें। और अगर आपका विश्वास है कि आप उस विषयमें कुछ नहीं जानते हैं तो कम-से-कम उसके बारेमें कुतूहलपूर्ण अचरजके ही विचार करें और तत्पश्चात् शेष बीस मिनट पढ़नेमें व्यतीत करें। आप अपने वर्तमान ज्ञानका—चाहे वह थोड़ा हो या अधिक या नाममात्रको हो, पढ़ाईद्वारा बढ़ानेके पहले—पुनरावलोकन अवश्य कर लें और तब अपनी किताब खोलें और पढ़ना आरम्भ करें। तब आप इसका परिणाम देखेंगे कि वास्तवमें पहलेकी अपेक्षा आप अधिक समझ पाते हैं और याद भी ज्यादा होता है। विख्यात विद्वान् जान मौर्ले (बादमें लार्ड मौर्ले) ने लिखा है कि किसी लेखको पढ़नेसे पहले यह विचार लीजिये कि उसमें क्या है।

आरम्भका सोचना मस्तिष्कको जागृत कर देता है जिससे वह विषयकी ओरसे सचेष्ट हो जाता है, उसका ज्ञान पुनः विधिपूर्वक क्रमबद्ध हो जाता है और बहुतसे निश्चित और अनिश्चित प्रश्न दृष्टि-में आ जाते हैं। पढ़ना आरम्भ करनेके पहले सोचनेसे मनमें विषय-की ओरसे जो प्रतीक्षाकी भावना पैदा हो जाती है उसके कारण बादमें पढ़ते समय बहुत-सी ऐसी सूक्ष्म बातें सूझ जाती हैं जो कदाचित् और किसी प्रकारसे न आ पातीं। आपके पुराने ज्ञान-

का क्रम ऐसे स्थान उपस्थित कर देता है जिनमें नये ज्ञानका प्रत्येक अंश बिल्कुल ठीक-ठीक बैठ जाता है ।

ऐसे अभ्याससे आपका मानसिक घर सुव्यवस्थित हो जाता है, उसके सभी अव्यवहृत कोने और कमरे खुलकर साफ हो जाते हैं और मन ज्ञानरूपी प्रकाशके प्रवेशके लिये तैयार हो जाता है जैसा, अन्य किसी तरहकी पढ़ाईसे नहीं हो सकता है । आपके भीतर आपके कुछ निजी विचार उठ खड़े होते हैं । बादमें पढ़नेके द्वारा आप उनमें सुधार, प्रसार और वृद्धि करते हैं । ऐसा करनेसे आपको केवल ज्ञान और सुव्यवस्थित मनका ही लाभ नहीं होता बल्कि इससे मन और इच्छा-शक्ति या संकल्प (Will) की शक्तिमें भी वृद्धि होती है ।

पढ़नेके विषयमें जो अनुसंधान किये गये हैं वे भी इस परिणामके पृष्ठपोषक हैं । आप जो कुछ पढ़ने जा रहे हों उसके अंदर क्या है इसका सामान्य ज्ञान पढ़ना आरम्भ करनेसे पूर्व ही प्राप्त कर लेना सर्वथा अच्छा होता है । ऐसा करनेसे एक बुद्धिमत्तापूर्ण उद्देश्य तुरंत उपस्थित हो जायगा और यह विदित हो जायगा कि आप उस पाठ्य-विषयमेंसे क्या छोड़ दें और क्या ग्रहण कर लें । यदि लेखकने अध्यायका सारांश अथवा उपसंहार दिया हो तो उसे सबसे पहले पढ़ लीजिये । अगर विषयकी एक अच्छी सूची हो, जिसमें किताबका एक खाका दिया हो, तो उसे अवश्य ही पढ़ डालिये । आप जो पढ़ना चाहते हैं उसपर अगर कोई समालोचना मिल जाय तो उसे देख जाइये । और अगर उसके बारेमें कोई मित्र कुछ बता सकता हो तो उसीसे जान लेनेकी चेष्टा कीजिये । यद्यपि

यह नियम केवल मनबहलावकी पढ़ाई जैसे कहानियाँ और उपन्यास आदिमें लागू नहीं होता लेकिन शेष उन सभी प्रकारकी पढ़ाइयोंके लिये उपयुक्त है जिनमें लोग कम-से-कम समय देकर विषयको खूब अच्छी तरह समझ लेना चाहते हैं।

७. पढ़ना और सोचना

परंतु इसका अर्थ यह कदापि न समझ लेना चाहिये कि सोचना केवल पढ़नेसे पहलेका ही काम है। सोचना पढ़नेकी क्रिया-का एक मूल तत्त्व है। पढ़नेको गुणकारी बनानेके लिये यह नितान्त आवश्यक है कि पढ़ना आरम्भ करनेके पहले ही नहीं बल्कि पढ़ते समय और पढ़ना समाप्त होनेके पश्चात् भी सोचा जाय। उदाहर-णार्थ—एक पैरा या सफ़हा पढ़नेके बाद आप थोड़ा रुक जाइये, लेखकके तर्क और प्रतिपादनको समझिये, उसके मुख्य-मुख्य विचारों-को चुन लीजिये और यदि किताब आपकी ही हो तो उसमें चित्ता-कर्षक तथा महत्त्वपूर्ण वाक्योंके नीचे निशान लगा लीजिये। ऐसा करनेसे आवश्यक विचार आसानीसे दृष्टिगोचर हो जाते हैं और उन्हें अच्छी तरह अपनी स्मृतिमें जमा लेनेमें सहायता पहुँचती है। आप लेखकके तर्क और उसके प्रतिपादन-विधिकी तुलना कभी पहले पढ़ी हुई उसी विषयकी दूसरी किताबसे करें।

अगर एक ही विषयपर दो किताबें साथ-साथ पढ़ रहे हों—जैसा कि गम्भीर अध्ययनके लिये सर्वथा स्तुत्य है—तो निस्संदेह आपको एकका दूसरेसे हवाला देने (Cross-reference) और तुलना करनेकी आवश्यकता होगी।

समाचार-पत्रोंकी भाँति किताबोंमें भी अन्तर होता है। दो विभिन्न स्थानोंसे देखनेसे ही किसी वस्तुकी गोलाई या मोटाईका पता चलता है। हमें किसी पदार्थके आकार और दूरीका अनुमान करनेके लिये दो नेत्रोंकी आवश्यकता होती है। इसी प्रकार हमें पढ़नेमें सही दृश्य (Pers-pective) अथवा ठीक-ठीक जानकारी प्राप्त करनेके लिये कई सम्मतियोंकी आवश्यकता है।

इसके अतिरिक्त पढ़नेमें दो और भी बातें हैं जिनकी आदत डालनेकी सलाह लोगोंने बड़े जोरोंसे दी है। प्रथम यह कि सभी सामान्य नियमों और सिद्धान्तोंके उदाहरण अपनेसे सोच निकालनेकी आदत डालें; केवल नियमोंको सीखकर तथा सिद्धान्तोंको समझकर ही सन्तुष्ट न हों वरन् व्यवहारमें लाने योग्य उदाहरण और प्रयोग स्वयं ढूँढ़ निकालनेका अभ्यास करें। अपने-से ढूँढ़ निकाले हुए आपके ये व्यावहारिक उदाहरण तथा प्रयोग किताबमें दिये गये उदाहरणोंकी अपेक्षा अधिक मूल्यवान् ठहरेंगे और साफ़-साफ़ प्रकट कर देंगे कि आपने उन साधारण नियमों तथा सिद्धान्तोंको खूब अच्छी तरह समझ लिया है अथवा नहीं। दूसरी बात यह है कि किसी पैराग्राफको पढ़ा लेनेके बाद भी उसपर मन-ही-मन पुनर्विचार कर लेनेका अभ्यास करें। यह याद करनेका बहुत ही उत्तम तरीका है। इसी तरह अध्यायकी समाप्तिपर उसमें जो कुछ पढ़ा हो उसपर फिर मनके अन्दर नजर दौड़ा ले जायँ। ऐसा करनेसे मनको अध्यायके सारको याद कर लेनेमें सहायता मिलती है और साथ ही ऐसे प्रश्न, जिनके उत्तर अगले अध्यायोंमें दिये हुए हैं, अपने आप सूझ जाते हैं। किसी पुस्तकको पढ़ लेनेके बाद अलग रख उसके

बारेमें सब कुछ भूल न जाइये, बल्कि उसमें जो कुछ पढ़ा हो उसे संक्षेप करनेकी आदत डालिये। और अपनेसे प्रश्न करिये कि लेखक जिस उद्देश्यको लेकर चला था उसमें उसे कहाँतक सफलता मिली।

अगर आप चाहते हैं कि मानसिक बल प्राप्त करें तो यह आदत डालिये कि पूरे ध्यानसे पढ़ चुकनेके बाद कभी-कभी अपनी किताब बंद कर दीजिये और बैठकर सोचिये—या जी चाहे तो खड़े हो जाइये और टहलकर सोचिये—मगर सोचिये अवश्य। चिन्तन और मनन अवश्य कीजिये। आपने जो कुछ पढ़ा हो उसको बार-बार मनमें घुमाइये तथा उलट-पुलट कीजिये। पढ़ी हुई वस्तु आपकी उस समयतक नहीं हो जाती जबतक आप उसे अपने विचारद्वारा न अपना लें तथा उसे अपने जीवनमें सम्मिलित न कर लें। जब उसे आप पहली बार पढ़ते हैं तो वह लेखककी ही मालियत होती है और आपकी वह तभी बनती है जब उसे आप स्वयं अपना एक अंश बना लेते हैं।

कुछ लोगोंका ऐसा विचार रहता है कि अगर वे सदा पढ़ते रहें, अगर उनके हाथोंमें अवकाशके हर क्षण एक पुस्तक रहे तो वे अवश्य ही सुशिक्षित और सुडौल मनवाले बन जायँगे यह एक भूल है, जैसे कोई हर अवसरपर खाना खा लेनेसे पहलवान नहीं बन सकता। पढ़नेकी अपेक्षा सोचना कहीं आवश्यक है। जो कुछ पढ़ा है उसपर सोचना-विचारना वही महत्त्व रखता है जो भोजनके लिये पाचन-क्रिया।

८. थोड़ी-सी उत्तम पुस्तकोंपर प्रभुत्व पाइये

एक विद्वान्‌का कहना है कि कोई मनुष्य अधिक संख्यामें

किताबें पढ़ डालनेसे जानकार और बुद्धिमान् नहीं बन जाता बल्कि समझ-बूझकर चुनी हुई किताबोंकी अधिक संख्यापर इस प्रकार दक्षता प्राप्त करनेसे कि उनमेंका हर मूल्यवान् विचार अपना एक परिचित मित्र बन जाय ।

किसी सुन्दर काव्य, उत्कृष्ट निबन्ध, विचारपूर्ण विवेचन अथवा मधुर हास्य-रसकी पुस्तकको एक-दो बार पढ़कर कोई उसके हृदयमें प्रविष्ट नहीं हो सकता । इसके लिये तो आवश्यक है कि उसके बहुमूल्य विचारों और दृष्टान्तोंको स्मृति-कोषमें सञ्चित किया जाय और उनपर अवकाशके घंटोंमें मनन किया जाय ।

थोड़ी-सी उत्कृष्ट किताबोंको समझ-समझकर पढ़ना और उनकी शिक्षाओंको हृदयंगम कर लेना इससे कहीं अधिक उपयोगी है कि बहुत-सी किताबोंको शीघ्रतासे, पर बिना भलीभाँति समझे हुए पढ़ डाला जाय । दुनियामें पुस्तकें असंख्य हैं और उन सबको पढ़ना न तो सम्भव है न आवश्यक । अतएव थोड़ी-सी चुनी हुई किताबोंको पचाकर पढ़ लेना, उनके उपदेशोंको ग्रहण करके चरित्रमें प्रत्यक्ष करना और उनकी भाषा और विचारोंको मनके ताने-बानेमें सम्मिलित कर लेना ही अध्ययनका मुख्य उद्देश्य और उचित रूप है ।

९. पढ़नेका यन्त्र-विज्ञान

दृष्टि संकेतोंको मानसिक अवस्थामें भाषान्तर करना ही पढ़ना है । इस क्रियामें ध्यान देने योग्य एक बात यह है कि आँख छपी हुई सतरपर लगातार बिना रुके हुए नहीं चलती है, वरन् रुकते और

विश्राम लेते हुए चलती है। वस्तुतः नेत्रीय चाल एक झटकेवाली चाल है, जिसमें दृष्टि हर बार गड़नेके बाद रुककर विराम लेती रहती है। आप जब किसी सतरपर दृष्टि डालते हैं तो वह पंक्तिके कुछ भागको पकड़ लेती है; फिर जरा थम जाती है; फिर आगेके भागको देखती है और फिर रुक जाती है—ऐसा ही बराबर होता रहता है जैसा निम्नाङ्कित चित्रसे स्पष्ट हो जायगा। यह सीधी लाइनें नेत्रोंद्वारा देखना प्रकट करती हैं और बीचकी खाली जगहें दृष्टिका थमना बतलाती हैं। हर बार जब आपके नेत्र कागजपर केन्द्रित होते हैं तो आप केवल एक शब्दको नहीं देखते हैं, वरन् एक शब्द-समूहको; जिसका अर्थ प्रायः उसी क्षण समझमें आ जाता है। शब्दोंकी उस संख्याको, जिसे आप एक बारके दृष्टि गाड़नेमें पकड़ लेते हैं, ग्रहण-विस्तार (perceptual span) कहते हैं। आपको यह विदित होना चाहिये कि तेज पाठक एक-एक शब्दको कम समयमें नहीं पढ़ लेता, वरन् एक ही समयमें अधिक शब्दोंको पढ़ लेता है—उसका ग्रहण-विस्तार अधिक बड़ा रहता है, अर्थात् वह एक बारके दृष्टि गाड़नेमें अधिक शब्दोंको पकड़ लेता है। एक कम पढ़ा आदमी किसी छपे अनुच्छेदको कदाचित् एक-एक अक्षर करके धीरे-धीरे पढ़ेगा, लेकिन जो एक प्रवीण पाठक होगा वह एक बारके दृष्टि गाड़नेमें एक समूचे वाक्यको पढ़ लेगा और केवल पढ़ ही नहीं लेगा, वरन् उसके अर्थको भी साथ-साथ समझ जायगा।

यह बात अच्छी तरह समझनेके लिये कि आप सचमुच शब्द-समूहोंको एक साथ पढ़ते हैं, आप एक छोटा-सा प्रयोग कर सकते हैं। बराबर लंबाईकी चार खड़ी पंक्तियाँ लीजिये। जिसमें एकमें

केवल अक्षर हों, दूसरीमें छोटे-छोटे तथा तीसरीमें बड़े-बड़े शब्द और चौथीमें वाक्य हों—

[१]	[२]	[३]	[४]
क	कम	कमल-नयन	कमलका फूल हाथमें लो ।
र	रघु	रघु-कुल-तिलक	रघु रामके परदादा थे ।
प	पर	परम-पूज्य	परमपूज्य केसरिया प्यारा ।
झ	झन	झनझनाहट	झंडा ऊँचा रहे हमारा ।
म	महा	महाराजाधिराज	महात्मा गाँधी जेलमें हैं ।
प	पुल	पुलकायमान	पलपलमें आकाशका रंग बदलता है ।
त	तर	तरंगित	तरबूज चाकूसे काटो ।
ई	ईश	ईश्वरीय	ईश्वर सबका रक्षक है ।
क	कल	कलयुगी	कलियुगमें ऐसा ही होता है ।
स	सच	सच्चिदानन्द	सच बराबर तप नहीं ।
भ	भाग	भागीरथी	भागीरथी गंगाका नाम है ।
रा	राम	रामेश्वरम्	राम राम कहु राम सनेही ।

प्रत्येक खड़ी पंक्तिको ऊपरसे नीचेतक चुपचाप पढ़ जाइये और उसे पढ़नेमें जितना समय लगे उसे सावधानीसे नोट कर लीजिये। आप देखेंगे कि पढ़नेकी सामग्री चौथी पंक्तिमें पहली-से कोई ग्यारह गुनी, दूसरीसे पाँच गुनी और तीसरीसे दुगनीके करीब है। लेकिन इन पंक्तियोंके पढ़नेमें लगे हुए समयमें यह अनुपात कदापि नहीं है। इन खड़ी पंक्तियोंके पढ़नेमें क्रमशः लगभग ४, ६, ९ और २० सेकण्ड लगते हैं। चौथी पंक्ति पढ़नेमें लगे समयके अनुसार, पहली पंक्तिकी पाँच गुनी और अक्षरोंके

अनुसार ग्यारह गुनी है । अब आपको स्पष्ट हो गया होगा कि जितनी जल्दी शब्द-समूहको आँख देखती है और मस्तिष्क समझता है प्राय: उतनी ही जल्दी वह एक अक्षर या शब्दको देखती है । अत: इस प्रयोगसे यह शिक्षा मिली कि अधिकाधिक शब्द-समूहोंको एक साथमें देख लेनेका प्रयत्न करते हुए आप अपने पढ़नेकी चालको दृढ़तासे बढ़ाते जाइये ।

१०. समझना या वेग ?

पढ़नेकी गति तेज बनानेके लिये आपको अपना ग्रहण-विस्तार विस्तृत करनेका प्रयत्न करना चाहिये जो नित्यप्रतिके अभ्याससे किया जा सकता है । किंतु यह भी ध्यान रहे कि पठन-क्रिया हदसे अधिक सचेत भी न हो जाय, नहीं तो आपके पढ़नेकी गति तेज होनेके बजाय और भी मन्द हो जायगी । इसका अर्थ यह है कि पढ़ते समय आपका ध्यान पढ़नेकी ही ओर होना चाहिये न कि इस ओर कि किस प्रकार उस पृष्ठ, पाठ या पुस्तकको जल्द-से-जल्द खतम कर डाला जाय । अगर आपका ध्यान केवल इस ओर रहा कि कैसे जल्दीसे अन्ततक पहुँचे तो आप देखेंगे कि आप समझ नहीं रहे हैं, आपको एक ही वाक्य बार-बार पढ़ना पड़ रहा है ।

किसीको उपन्यास या अखबार पढ़नेमें प्रति मिनट तीन सौ शब्दोंसे कममें तो संतुष्ट होना ही नहीं चाहिये और चार सौसे बढ़ जानेके लिये भी उसे भरसक चेष्टा करनी चाहिये ।

आशा तो यह है कि तेज पढ़नेके लिये आपके दृढ़ निश्चय-पूर्वक प्रयत्नसे ही कुछ समयमें आपका ग्रहण-विस्तार बढ़ जायगा । परंतु इस बातका ध्यान रहे कि पढ़नेकी गति बढ़ानेके पीछे समझने-

का बलिदान कदापि न हो जाय, क्योंकि आपका पढ़ना जानकारी-के लिये ही हो रहा है। पर क्या सचमुच पढ़नेकी क्रियामें तेज गति और समझना परस्पर विरोधी हैं? नहीं! पढ़नेकी गति तीव्र बनाते समय जो आश्चर्यजनक सत्य आप अनुभव करेंगे वह यह है कि पढ़नेकी गति तेज होनेके साथ-ही-साथ आपकी जल्दीसे समझनेकी योग्यता भी तीव्र होती जायगी। प्रवीण पढ़नेवाले सदा तेज पढ़ने-वाले होते हैं और उनकी दक्षताके दोनों अंग—तेजी और अच्छी तरह समझना—साथ-साथ चलते हैं।

११. शब्द-भण्डार बढ़ाना

एक निपुण पाठक सर्वदा तेज पढ़नेवाला हुआ करता है। धीरे-धीरे पढ़नेमें एक खतरा यह रहता है कि मनको भटकनेका अवसर मिल जाता है और उसमें इधर-उधरके विचार घुस आते हैं जो उसकी एकाग्रताको भंग कर देते हैं। अब प्रश्न यह उठता है कि सुस्त पढ़नेके क्या कारण हैं? थकावट और अभिरुचिकी कमी-से स्वभावतः पढ़नेकी गति मन्द हो जाती है। इसके अतिरिक्त सुस्त पढ़नेका एक और भी कारण है, जो बड़ा महत्त्वपूर्ण है—परिचित शब्दोंकी संख्याकी कमी अथवा मुहावरों और उनके अर्थसे अनभिज्ञता। अगर आपमें यह दोष है तो निश्चय ही आप जुमलों और पैराग्राफों-को कई बार पढ़नेकी उलझनमें पड़ जायँगे, जिससे आपकी पठन-क्रियाके प्रवाहमें बड़ी बाधा उपस्थित होगी। इससे बचनेके लिये निस्सन्देह यही एक उपाय है कि आप अपना शब्द-भण्डार और मुहावरोंकी जानकारी बढ़ायें—यह दोनों बातें शब्द-कोषको अधिक प्रयोगमें लानेसे प्राप्त हो सकती हैं।

जैसा कि हम ऊपर बता चुके हैं, शब्द-ज्ञानको विस्तृत करना मानसिक निपुणताको उन्नत करनेका एक उत्तम साधन है। इसलिये हर मनुष्यको शब्दोंके अर्थोंकी जानकारी प्राप्त करनेकी ओर विशेष ध्यान देना चाहिये, कितने शब्द ऐसे हैं जिन्हें हमने कई बार पढ़ा है और जिनका अर्थ हम विश्वास करते हैं कि हम जानते हैं, पर वास्तवमें नहीं जानते। इसी प्रकार पढ़ते समय हम बहुत-से शब्दोंको छोड़ते जाते हैं; क्योंकि लिखे हुए विचारको हम वाक्योंके प्रसंगसे समझ लेते हैं। कितने शब्द ऐसे होते हैं जिन्हें हम पहचानते हैं पर बोलने या लिखनेमें प्रयोग नहीं कर सकते; क्योंकि उनके ठीक-ठीक अर्थसे हम अनभिज्ञ हैं। शब्द-ज्ञान बढ़ानेके लिये नये और अपरिचित शब्दोंका अर्थ कोषमें देखना चाहिये। उनका सही अर्थ और उच्चारण सीखना चाहिये। और उनको लिखने तथा बोलनेमें इस्तेमाल करके, भलीभाँति अपना लेना चाहिये।

कई महापुरुष ऐसे हुए हैं जिन्होंने अंग्रेजीके सारे कोषको कई बार पढ़ डाला था। सारे शब्दकोषको पढ़ डालना तो कठिन है, पर हर व्यक्तिको, जो मनोविकासके उद्देश्यसे अपने शब्द-भण्डारको बढ़ाना चाहता है, यह उचित है कि वह हर रोज कम-से-कम तीन नये शब्दोंको सीखे, उनका प्रयोग करके जुमले बनाये और बातचीतमें भी इस्तेमाल करे, ऐसा करनेसे एक वर्षमें १०९५ और पाँच वर्षमें ५४७५ नये शब्द आपके शब्द-भण्डारमें सम्मिलित हो जायँगे। और जैसा कि अनुसन्धानोंद्वारा सिद्ध हुआ है, अंग्रेजी भाषाके एक फूहड़ और रद्दी शब्द-भण्डार और एक शक्तिमान् तथा

सुसंस्कृत शब्द-भण्डारमें केवल पाँच-छः हजार शब्दोंहीका अन्तर रहता है। हमारी हिंदी भाषामें तो कदाचित् यह अन्तर केवल दो या तीन हजार शब्दोंहीका होगा।

१२. अपनी साप्ताहिक परीक्षा

आपको हर हफ्ते अपनी जाँच करते रहना चाहिये। यह बड़ा मनोरञ्जक और उपयोगी काम है। पढ़ाईकी जाँचके लिये अंग्रेजीमें तो बहुत-से अच्छे परीक्षा-पत्र बाजारमें मिलते हैं जो थोड़े ही मूल्यमें खरीदे जा सकते हैं। आप उनमेंसे कुछ खरीद लें। वे प्रायः दो या अधिक कक्षाओंमें बने होंगे, जैसे—क ख ग (A. B. C) ताकि आप क्रमागत सप्ताहोंमें उनका प्रयोग करके अपनी उन्नतिका पता लगा सकें। आप उनके द्वारा स्वयं अथवा अपने किसी मित्रकी सहायतासे अपनी जाँच कर सकते हैं। अपने मित्रसे कहिये कि वह एक चुने हुए प्रकरण (Passage) के बारेमें कुछ प्रश्न बनायें, जिसमें उस प्रकरणकी बारीक-से-बारीक बात-तक पूछ ली जाय। अपने दोस्तसे कहिये कि अपने प्रश्नोंमें हरेक विचार, हरेक घटना, हरेक तर्कको शामिल कर लें। आपकी परीक्षा निस्सन्देह आपके उद्देश्यके अनुसार होनी चाहिये—यदि तथ्यों (Facts) के लिये पढ़ रहे हों तो परीक्षामें तथ्योंहीपर जोर दीजिये। यदि विचारोंके लिये, तो विचारोंपर, इत्यादि। मतलब यह है कि अपनी उन्नति जाननेका कुछ साधन जरूर होना चाहिये। अनेक व्यक्तियोंके अनुभवको देखते हुए तो यही आशा है कि शीघ्र ही आप भी अपनेको तेज और निश्चित उन्नति करते हुए पायँगे। अपनी छिपी हुई कमजोरियोंको देखकर कदाचित्

आश्चर्य हो, पर यह देखकर आपको और भी अचम्भा होगा कि कितनी शीघ्रतासे वे कमजोरियाँ सुयोग्य उपचारद्वारा दूर हो जाती हैं।

साथ-ही-साथ अपने अभ्यासका कुछ समय आप अपने पढ़नेकी गति बढ़ानेमें लगावें। केवल तेज पढ़नेके विचारको सामने रखकर पढ़नेसे ही पढ़नेकी गतिमें उन्नति हो जायगी। निस्सन्देह ज्यों-ज्यों पढ़नेमें आपकी दक्षता बढ़ती जायगी, आपके पढ़नेकी चाल भी तेज होती जायगी। मगर यह देखनेमें आया है कि केवल रफ्तार बढ़ानेके उद्देश्यसे जान-बूझकर किये हुए प्रयत्नसे भी लाभ होता है। पैराग्राफोंके पढ़नेमें लगे हुए समयको नोट कर लीजिये और पढ़ना समाप्त करनेपर शब्दोंको गिन लीजिये—इससे आपको पढ़नेकी गति मालूम हो जायगी। अपनी उन्नतिको लिखते जाइये और हर हफ्ते अपनी रफ्तारकी तुलना पिछले हफ्तोंकी रफ्तारसे कीजिये। अनुभवसे यही पता चलता है कि आप भी सुधारकी आशा कर सकते हैं और आपकी उन्नति भी अस्थायी नहीं, प्रत्युत स्थायी होगी। क्योंकि बादमें जब आप गति बढ़ानेकी कोई चेष्टा न भी करते होंगे, तब भी देखेंगे कि आपकी साधारण, आरामसे और बिना जल्दी की हुई, रफ्तार भी पहलेसे अच्छी हो चुकी होगी। यह न समझिये कि इस कामसे फायदा उठानेके लिये आपको घंटों कड़ा परिश्रम करना पड़ेगा। तेज रफ्तारसे पढ़नेके थोड़ी देरतक किये गये प्रयास भी अत्यन्त प्रभावशाली होते हैं।

अंग्रेजीमें कुछ मासिक-पत्र ऐसे हैं जिनमें प्रत्येक लेखके पढ़नेका समय दिया रहता है। पाठक इससे यह अनुमान लगा

सकते हैं कि उनके पढ़नेकी गति तीव्र है अथवा मन्द । हिन्दीमें भी, विशेषकर नवयुवकोंके मासिकपत्रोंमें, साधारण पढ़नेका समय हर लेखके अन्तमें देना चाहिये ।

१३. नोट लेनेकी आदत डालिये

पढ़नेको गुणकारी बनानेके लिये एक सलाह यह दी गयी है कि जो कुछ पढ़ा जाये उसके नोट ले लिये जायँ । अथवा उसमें-से सुन्दर, उत्कृष्ट तथा महत्त्वपूर्ण वाक्यों और ऐसी चीजोंको जिनकी भविष्यमें आवश्यकता पड़नेकी सम्भावना है, उद्धृत करके एक स्मरण-पुस्तक (Common Place Book) में लिख लेना चाहिये । ऐसी स्मरणपुस्तकें स्मृतिको बड़ी सहायता देती हैं, क्यों-कि जो कुछ पढ़ा है उसमेंसे यदि भविष्यमें कुछ ढूँढ़ निकालना हो तो, इन पुस्तकोंसे वह काम बहुत आसान हो जाता है । सुनी या पढ़ी हुई बातोंके नोट ले लेना एक बड़ी अच्छी आदत है ।

स्मरण-पुस्तकें बड़ी उपयोगी होती हैं—विशेषकर लेखकों और वक्ताओंके लिये । महापुरुषोंकी अद्भुत प्रतिभा बहुत कुछ ऐसी ही नोटबुकों और स्मृति-पुस्तकोंसे आती है । किसी पुस्तकको पढ़ चुकनेके बाद उसमेंकी महत्त्वपूर्ण और उपयोगी चीजोंको नकल करने, या उसका सारांश या विश्लेषण तैयार करनेमें परिश्रम तो अवश्य है पर यही एक तरीका है, जिससे महापुरुष बनते हैं ।

१४. पढ़नेका शौक

प्रत्येक युवक और युवतीके लिये यह सलाह है कि वह कालेज या हाईस्कूल छोड़ते समय अपने पाठ्य-विषयोंमेंसे किसी एक प्रिय विषयकी पढ़ाईको बतौर अपने मानसिक मनोरञ्जन

(Hobby) के जारी रक्खे या किसी दूसरे ही विषयका अध्ययन, जिसमें उसका विशेष अनुराग हो, आरम्भ कर दे। इस प्रकारके अध्ययनमें सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह होगी कि दिमाग अपनी ही इच्छा-वश काम करना सीखेगा न कि केवल प्रतिदिनकी आवश्यकताओं या घटनाओंकी उत्तेजनाके प्रत्युत्तरमें, या बाहरकी परिस्थितियोंके कारण जैसा कि प्रायः जीवनके कारोबारमें हुआ करता है। अगर कोई मनुष्य केवल बाहरी उत्तेजनासे प्रेरित होकर ही सोचता या विचार करता रहा है, तो यह करीब-करीब निश्चय है कि जब सुनने, देखने आदिकी शारीरिक शक्तियाँ क्षीण होने लगेंगी और बाहरी चीजोंका पूर्ववत् अधिकार ध्यानपर न रह जायगा और जिज्ञासा कम हो चलेगी, तो उस समय मनुष्यकी मानसिक उद्योगिता भी घट जायगी। लेकिन यदि कोई आदमी आन्तरिक प्रेरणासे या अपनी ही इच्छावश होकर अपने मस्तिष्कको काममें लगाता रहा, अपनी इच्छाशक्तिसे प्रभावित हो काम करनेका अभ्यस्त रहा है, तो कोई और कारण नहीं कि उसकी मानसिक शक्तियाँ उसके शरीरकी अति वृद्धावस्थामें भी बराबर उन्नति न करती रहें या कम-से-कम अपनी प्रखरताको बनाये न रखें। वास्तवमें प्रायः ऐसा ही होता है। केवल इतना ही नहीं; एक मानसिक शौक (Hobby) रखनेसे और भी बहुत-से लाभ होते हैं। चाहे जल्दी या देरमें आपको यह महसूस करनेका संतोष मिल जायगा कि आपने मानव-ज्ञानके किसी अंग या विषयपर पूर्ण अधिकार प्राप्त कर लिया है और आप उसके बारेमें उतना जान गये हैं जितना कोई जानता है और इससे आपको दक्षता और आत्म-विश्वासका लाभ होगा, साथ-ही-साथ आप

शक्ति वृद्धि और अवर्णनीय आनन्दका भी अनुभव करेंगे।

१५. योजना बनाकर पढ़ना

स्वभावत: आप अपनी अधिक-से-अधिक पढ़ाई अवकाशके ही समयमें करना चाहते हैं; क्योंकि समय थोड़ा ही होगा इसलिये बुद्धिमानी इसीमें है कि आप पढ़नेके लिये एक योजना तैयार कर लें और उसीके अनुसार अध्ययन करें। कभी इधर और कभी उधरकी पुस्तकें पढ़नेसे मनोरञ्जन अवश्य होता है, किंतु इससे समय अकारथ जाता है और मानसिक उन्नति भी काफी नहीं होती।

उदाहरणके लिये कदाचित् आपकी यह योजना हो कि 'जार्ज बर्नार्डशा' की रचनाओंकी पूर्ण जानकारी प्राप्त कर लें। अविलम्ब आप पढ़ना आरम्भ कर दीजिये। जब आप उसकी सभी रचनाओंका आद्योपान्त अध्ययन कर चुकेंगे तो आप अवश्य अपनेको पहलेसे अधिक बुद्धिमान् पायँगे और अपने स्वयंके अनुभवसे उनकी कृतियोंके सम्बन्धमें बोल सकेंगे। अगर आपकी योजनामें नाटक, उपन्यास, कविताएँ या जीवनियाँ आदि सम्मिलित हैं, तो उन्हींको रखिये। परंतु पहलेसे समझ-बूझकर कोई योजना आप अवश्य तैयार कर लें। यदि ऐसा कर लेंगे और उसके अनुसार काम करेंगे तो निस्सन्देह आपको अधिक लाभ होगा।

किसी एक विषयमें प्रभुत्व और श्रेष्ठता प्राप्त करना सुख, सफलता, आत्म-सम्मान, समाजहित और जीवनानन्दके लिये दस विषयोंका थोड़ा-थोड़ा ज्ञान प्राप्त करनेकी अपेक्षा, लाख दर्जे अच्छा है।

१६. उपसंहार

अगर आपका अध्ययन केवल दिलबहलाव या वक्त काटने-

हीके लिये नहीं है; अगर आप मानसिक दक्षता प्राप्त करनेके उद्देश्यसे पढ़ना चाहते हैं, तो आपको उचित है कि अध्ययनके लिये कोई प्रिय या उपयोगी विषय चुन लें। उसकी उत्कृष्ट किताबोंपर अधिकार प्राप्त करनेका कार्यक्रम बना लीजिये और यह भी विचार-पूर्वक निर्णय कर लीजिये कि अगले छः महीने या एक साल या पाँच सालमें कौन-कौन-सी पुस्तकोंको आप पढ़ डालेंगे। फिर उन्हीं पुस्तकोंको उत्साह और ध्यानसे पढ़िये। उनकी उत्तम तथा उपयोगी चीजोंको अपनी स्मरण-पुस्तकमें उद्धृत करते जाइये और उन उद्धरणोंकी वर्ण-क्रमानुसार तालिका बना लीजिये जिससे आवश्यकता पड़नेपर वह सहजहीमें निकाले जा सकें। सम्भव हो तो पढ़ी हुई पुस्तकोंका सार या विश्लेषण लिखते जाइये। पढ़नेका एक विशेष उद्देश्य निर्धारित कर लेना चाहिये। और तेज, पर समझ-समझकर पढ़नेकी आदत डालनी चाहिये, पढ़ते समय न केवल नये और उत्कृष्ट विचारोंको ग्रहण करना चाहिये, वरन् शब्द-भण्डारको बढ़ानेका भी सदा प्रयत्न करते रहना चाहिये। अध्ययन तभी गुणकारी हो सकता है जब पढ़ी हुई सामग्रीको विचारद्वारा पचा लिया जाय।

हर नर-नारीका यह परम कर्तव्य है कि वह नियमित स्वाध्यायद्वारा अपनी मानसिक शक्तियोंका विकास करे और अपनी पसंदके किसी विषय या कार्य-क्षेत्रमें श्रेष्ठता प्राप्त करके अपना और समाजका कल्याण करे।

नवाँ अध्याय

स्मृति और उसका विकास (१)

१. स्मृतिका महत्त्व

स्मृति एक मानसिक क्रिया है जिसके द्वारा पुराने अनुभव सुरक्षित किये जाते हैं और आवश्यकता पड़नेपर फिर ध्यानमें बुलाये जा सकते हैं, या पुनरावृत्ति होनेपर पहचाने जा सकते हैं। यदि स्मृति हमारे अनुभवों और हमारी जानकारीको जमा न रखे और भावी उपयोगके लिये वह हमें प्राप्त न हो सकें, तो हम अपनी सारी ज्ञानसम्पत्ति खो बैठें, और प्रतिदिन, शायद प्रति घंटा, हमको अपना जीवन नये सिरेसे आरम्भ करना पड़े। बिना स्मृतिके न शिक्षा हो सकती है, न ज्ञानोपार्जन और न निपुणताका विकास, यहाँतक कि हमारे घनिष्ठ मित्र तथा सम्बन्धी भी हमको अपरिचित मालूम पड़ेंगे। स्मृति ही विचारकी सामग्रीको उपस्थित करती है और यदि हम अपनी यह शक्ति खो दें तो हमारी अवस्था हीन हो जायगी, न तो हम संसारको समझ सकेंगे

और न कोई काम कर सकेंगे। स्मृतिके बिना सभ्य जीवन असम्भव होगा। हमको यह पता न रहेगा कि हमने किसको क्या दिया था, किससे क्या लिया था, हमारा नाम क्या है, कहाँ रहते हैं, किससे क्या सम्बन्ध है, क्या काम कर चुके, क्या बाकी है, और कौन-सा काम कैसे किया जाय। भाषाका उपयोग भी कठिन होगा और मनुष्य मानो पशु बन जायगा। कभी-कभी ऐसे मनुष्य देखनेमें आते हैं जो किसी मानसिक धक्केके कारण अपनी स्मृति खो बैठे हैं। उनकी दशा बड़ी शोचनीय होती है; क्योंकि वह बिलकुल पागलके समान बन जाते हैं। यह समझना कठिन नहीं है कि दुर्बल स्मरणशक्ति हमारे लिये असुविधाजनक ही नहीं बरन् हानिकर भी है; क्योंकि ऐसा होनेसे हर काममें हमें दूसरोंसे पिछड़ना पड़ेगा, चाहे शिक्षा हो या रोजगार, कोई पेशा हो या कोई और काम—जिसमें दक्षताकी आवश्यकता है। इसके विपरीत, बढ़ियाँ स्मृति हमारे जीवनके प्रत्येक काममें सहायक होगी। अच्छी स्मरणशक्तिवाले व्यक्तिकी हर जगह माँग रहती है, और बिना इस गुणके उच्चकोटिकी बुद्धिकी भी उपयोगिता कम हो जाती है।

जो व्यक्ति ठीक मौकेपर बात भूल जाता है वह किसी क्षेत्रमें श्रेष्ठता नहीं प्राप्त कर सकता, और जिसे भूलनेकी बान पड़ गयी है वह तो अपने तोड़े हुए वादोंके कारण समाजके लिये एक खतरा बन जाता है। धीरे-धीरे लोगोंको यह विश्वास हो जाता है कि वह झूठा आदमी है, उसके मित्र उसे छोड़ देते हैं और उसका रोजगार भी सफलतासे नहीं चल सकता। कभी-कभी तो स्मृतिकी

एक चूकसे अनेक जानें खतरेमें पड़ जाती हैं। रेलके स्टेशन-मास्टर, सेनाके नायक, जहाजके कर्णधार तथा ऐसे ही कितने कार्य-कर्ता हैं जिनकी स्मृतिके दुर्बल होनेसे जनताको खतरा पैदा हो सकता है।

२. क्या शिक्षाद्वारा स्मृतिकी उन्नति की जा सकती है ?

स्मृतिकी महिमा और उपयोगितामें तो किसीको संदेह न होगा। पर प्रश्न यह उठता है कि क्या प्रयत्नद्वारा घटिया स्मृतिको बढ़िया बनाया जा सकता है ? अर्थात्, क्या स्मरणशक्तिमें वृद्धि की जा सकती है ? अधिकांश लोग तो यही मानते हैं कि स्मरणशक्ति बढायी नहीं जा सकती और इस शक्तिकी जो मात्रा मनुष्यको जन्मके समय मिल गयी उसमें प्रसार या विकास नहीं हो सकता। ऐसे लोग जो स्मृतिको ईश्वरकी देन समझते हैं, या जो भाग्यवादी हैं, स्वभावत: यह विश्वास करते हैं कि इस शक्तिको बढानेके लिये सब प्रयत्न व्यर्थ हैं; क्योंकि उनसे दुर्बल स्मृतिको कोई लाभ नहीं हो सकता। पर यह मत, जो प्रारब्धवाद या निराशावादपर आधारित है, मनोवैज्ञानिकोंकी खोजोंके निष्कर्षोंके बिल्कुल विरुद्ध है। इस विषयमें मनोविज्ञानने जो प्रयोगात्मक प्रमाण जमा किये हैं उनमेंसे कुछका उल्लेख नीचे किया जाता है।

(क) उचित शिक्षाद्वारा कुरूप और जन्मसे मूर्ख लोगोंकी स्मृतिमें भी इतनी उन्नति की जा सकती है जिससे वह अपना काम कुछ-न-कुछ चला सकें।

(ख) हम सभी जानते हैं कि पशुओंमें स्मृतिका विकास

किया जा सकता है। तोतोंके पढ़नेसे तो सब परिचित हैं। युद्धके समय कबूतरोंको सिखाकर उनके द्वारा संवाद भेजना बड़ा लाभप्रद सिद्ध हो चुका है। रूसके विख्यात मनोवैज्ञानिक पेव्लव (Pavlov) ने कुत्तोंपर बहुतसे प्रयोग किये और यह प्रमाणित कर दिया कि नियमित शिक्षाद्वारा स्मृतिको जाग्रत् करके कुत्तोंमें एक प्रकारकी प्रतिक्रिया या प्रतिवर्त पैदा किया जा सकता है, यद्यपि स्मृतिकी उन्नति अल्प ही रहती है। चिड़ियों, मछलियों, बंदरों तथा अन्य जानवरोंको खेल सिखाये जा सकते हैं। उन कीड़ोंको भी अपनी रक्षाके साधन याद कराये जा सकते हैं जिन्हें चिड़ियाँ और मछलियाँ खा जाती हैं।

(ग) निम्न कोटिके प्राणियोंमें भी कामचलाऊ स्मृति जाग्रत् की जा सकती है। इस विषयमें जो प्रयोग किये गये उनमें थोड़ी-थोड़ी देरका अन्तर देकर हल्की-सी बिजलीकी धारा नन्हे-नन्हें प्राणियोंके बीच विसर्जित (Discharge) की गयी। धीरे-धीरे उन जीवोंको यह याद हो गया कि कितनी देर बाद बिजलीकी धारा फिर विसर्जित होगी जिससे उन्हें धक्का लगेगा। इसका प्रमाण यह था कि उन्होंने बिजलीकी धाराके विसर्गकी प्रतीक्षा करना और उसके पहले ही ठीक समयपर उससे बचनेका प्रयत्न करना सीख लिया।

जब निम्न कोटिके प्राणियोंमें इस प्रकार स्मृति जाग्रत् हो सकती है तो फिर मनुष्य, जिसका मस्तिष्क उच्चतम कोटिका है, वैज्ञानिक रीतिसे शिक्षाद्वारा अपनी स्मृतिका विकास क्यों नहीं कर सकता ?

डाक्टर लेलैण्ड (Dr. Leland) का, जो शिक्षा-शास्त्रके एक बड़े पण्डित थे, दावा था कि शिक्षाद्वारा स्मृतिका बहुत आश्चर्यजनक विकास हो सकता है। सच तो यह है कि विशेष शिक्षाद्वारा स्मृतिको इतना तेज किया जा सकता है कि जिन्होंने यह प्रयोग नहीं किया है उन्हें इसका विश्वास होना भी कठिन है। हर मनुष्यके पास ऐसी स्मृति होती है जो उचित साधनोंद्वारा शिक्षित की जा सकती है।

कोलम्बिया विश्वविद्यालयके अध्यापक वुडवर्थका कहना है कि मनोवैज्ञानिकोंने दो बड़े उत्साहवर्धक सिद्धान्तोंका पता लगाया है। एक यह कि हर व्यक्तिके पास जितना वह समझता है उससे कहीं अधिक स्मरण-शक्ति रहती है। दूसरे यह कि उचित शिक्षाद्वारा स्मृतिमें बड़ी उन्नति की जा सकती है।

इसलिये यह मानना बिल्कुल निराधार है कि मनुष्य स्मृतिकी एक अपरिवर्तनीय मात्रा लेकर उत्पन्न होता है, जिसमें शिक्षा और अनुशासनद्वारा कोई उन्नति नहीं की जा सकती।

३. स्मृति एक विशेषोन्मुख क्रिया है

यह तो सत्य है कि स्मृति शिक्षित की जा सकती है, किंतु यह समझना गलत होगा कि एक ओरकी या एक क्षेत्रकी उन्नति दूसरी दिशाओं या क्षेत्रोंमें भी काम देगी। स्मृति एक प्रकारकी मांसपेशी नहीं है, जिसे शिक्षा या व्यायामसे बलवती बनाकर चाहे जिसे काममें लगाया जा सके। वास्तवमें मनोवैज्ञानिकोंने यह प्रमाणित किया है कि स्मृति नामकी कोई वस्तु है ही नहीं।

हमारे पास याद करनेकी कोई ऐसी शक्ति नहीं है जो हर अवसर-पर और हर विषयमें दक्षतासे काम आ सके। इसके विपरीत, यह कहना उचित होगा कि मनुष्यके पास स्मृतिकी कई विशेष क्रियाएँ होती हैं जो एक दूसरेसे भिन्न होती हैं, जिनमेंसे कुछ बढ़िया और कुछ घटिया होती हैं, जिनका विकास अलग-अलग होता है और एक क्रियाकी उन्नति दूसरी क्रियाको प्रभावित नहीं कर सकती। इसके उदाहरण सहजहीमें विचारमें आ जायँगे। अधिकांश लोग अपने पेशे या अपने शौकके काम (Hobby) से सम्बन्ध रखनेवाली बातें खूब स्मरण रखते हैं। कालिजका खिलाड़ी, जो पढ़ने-लिखने-में बहुत मामूली है, अपने शौकके खेलोंके आँकड़ोंके बारेमें विश्वकोषकी-सी जानकारीका परिचय दे सकता है। इसी तरह एक व्यापारी मूल्योंकी और एक राजनीतिज्ञ अन्य राजनीतिज्ञोंके व्याख्यानों तथा उक्तियोंकी बड़ी विस्तृत जानकारी दिखा सकता है, जो दूसरे लोगोंको बहुत आश्चर्यजनक जान पड़ता है।

ऐसे प्रयोग किये गये जिनमें लोगोंसे भिन्न-भिन्न प्रकारकी बातें याद करायी गयीं—जैसे संख्याओं और अर्थहीन शब्दोंकी सूचियाँ, काव्य, गद्य, उद्धरण और कुछ गद्यलेखोंके तात्पर्यमात्र। ऐसे प्रयोगों-का फल यह निकला कि जिस प्रकारकी बातोंके स्मरण करनेका अभ्यास किया गया (जैसे अर्थहीन शब्दोंका याद रखना) उसी प्रकारकी बातें ज्यादा याद रहने लगीं, परंतु इस अभ्याससे अन्य प्रकार-की बातोंके प्रति स्मृतिकी उन्नति नहीं हुई, बल्कि कभी-कभी तो उसमें और बाधा पड़ गयी। कुछ लोगोंको थोड़े दिनोंतक साधारण बातें जैसे तिथियाँ, अर्थरहित शब्द, अंक आदि याद कराये गये।

उन्होंने अभ्यासके क्षेत्रमें तो प्रत्यक्ष उन्नति की परन्तु कविताएँ और गद्यके तात्पर्य याद करनेकी उनकी योग्यतामें कमी आ गयी। याद करनेकी योग्यता इतने विशेष ढंगसे काम करती है कि एक ओर-की उन्नति दूसरी ओरकी अवनतिका कारण बन गयी।

इन प्रयोगोंसे यह महत्त्वपूर्ण निष्कर्ष निकलता है कि जब हमारे सामने अपनी या अन्य किसी व्यक्तिकी कोई स्मृति-समस्या हो, तो हमें अपना उद्देश्य यह न समझना चाहिये कि स्मृतिकी सामान्य शक्तिमें वृद्धि कर लें; बल्कि चुने हुए विशेष क्षेत्रोंमें उसकी निपुणताको बढ़ानेका प्रयत्न करना चाहिये। स्मृतिको एक शक्ति न समझना चाहिये बल्कि विशेष प्रकारके हुनरोंका समूह।

स्मृतिके विकासका यह प्रयोजन नहीं कि वह सर्वतोन्मुखी उपयोगिताका एक बढ़िया औजार बन जाय, वरन् यह कि जिस श्रेणी-के कामोंको या जिन कामोंको हमने अपने लिये चुना है उनसे सम्बन्ध रखनेवाली बातोंको सुगमतासे याद कर सकें और दीर्घ कालतक याद रख सकें। इसलिये स्मृतिको शिक्षित करनेमें पहला कदम यह है कि हम अपने उन स्मृतिकार्योंको निर्धारित कर लें जिन्हें हम अच्छे ढंगसे करना चाहते हैं। पहले अपनी योग्यता, अपनी परिस्थिति और अपनी आवश्यकताओंका अनुमान कर लेना चाहिये। शायद आपको यह पता चले कि यद्यपि कुछ कार्योंके लिये आपकी स्मृति उतनी अच्छी नहीं है जितनी कि होनी चाहिये, फिर भी कमी कोई बड़ी नहीं है और उसके कारण आपके कारोबार, पेशे या सामाजिक कार्योंमें आपकी सफलतापर कोई विशेष प्रभाव

नहीं पड़ता । अगर ऐसा है तो सम्भव है आपके लिये स्मृतिको उन्नत करनेका प्रयत्न आवश्यक न हो; क्योंकि आपकी स्मृति तेज भले ही न हो पर आपका काम चलानेभरको तो काफी है । इसके विपरीत, शायद आप यह महसूस करते हों कि आपको अपनी स्मृतिको अवश्य समुन्नत करना चाहिये और ऐसा करनेकी मेहनतसे आपको कई गुना लाभ होगा । उदाहरणके लिये कदाचित् आपका यह विचार हो कि यदि नामों और चेहरोंको याद रखनेकी योग्यता-को आप बढ़ा सकें तो आपके काममें आपकी सफलता बहुत बढ़ जायगी, या यह कि यदि आप ताशके खेले हुए पत्तोंको याद रखनेकी निपुणतामें वृद्धि कर सकें तो आप ब्रिजके अच्छे खिलाड़ी बन जायँगे । जो कुछ भी हो, यदि आप समझते हैं कि आपके लिये स्मृतिको उन्नत करना उचित है तो पहला काम यह निश्चय करना है कि स्मृतिके कौन-कौनसे काम आप अबकी अपेक्षा अधिक अच्छे ढंगसे करना चाहते हैं । जब यह तै हो जाय कि स्मृतिके किन कामोंमें आप सुधार करना चाहते हैं, तो उसके बाद आपका कर्तव्य यह होगा कि दक्षताके कुछ नियमोंका प्रयोग करें जो सब-के-सब मनोवैज्ञानिक खोजोंपर आधारित हैं और जिन्हें हम याद करनेके कायदे कह सकते हैं ।

४. स्मृतिके चार अंश

थोड़ा-सा विचार करनेसे यह ज्ञात होगा कि स्मृति हमको ऐसी कोई वस्तु नहीं लौटा सकती जो कि सुरक्षित रखनेके लिये हमने उसे कभी दी ही नहीं या जिसको वह सुरक्षित नहीं रख सकी, या जिसे किसी भी कारणसे वह फिरसे बुला नहीं सकी । इसके अतिरिक्त यह

भी आवश्यक है कि जिन बातोंको स्मृति पुनः बुलाकर हमारे सामने रक्खे, हम उन्हें पहचान लें कि वह हमारी पूर्वानुभूति या पूर्वपरिचित बातें हैं, क्योंकि यदि हम उन्हें पहचान नहीं पाते तो याद करनेकी क्रिया अपूर्ण ही रह जाती है। इससे यह परिणाम निकला कि स्मृतिके चार अंश हैं—

(१) अङ्कित करना या मनपर छाप डालना (Impression Or Registration)

(२) धारण या सुरक्षित रखना (Retention)

(३) पुनरावाहन या फिरसे बुलाना (Recall)

(४) पहचानना (Recognition)

५. अङ्कित करना या छाप डालना

इसका अर्थ है जो कुछ स्मृतिके सुपुर्द करना है उसे सीखना, पढ़ना या इन्द्रियोंद्वारा उसका अवलोकन या अनुभव करना।

स्मृतिके चारों अंशोंमें पहला अथवा अङ्कन या छाप, सबसे अधिक महत्त्वका है; क्योंकि केवल वही हमारे अधिकारमें है। शुद्ध और शीघ्र पुनरावाहन अधिकांशतः ठीक-ठीक छाप डालनेपर ही अवलम्बित है, और अच्छी याददाश्तके लिये इतनी हानिकर कोई दूसरी बात नहीं जितनी अपूर्ण या दूषित प्रथम छाप। जो चीज अधूरी सीखी गयी है वह अवश्य ही भूल जायगी और यदि किसी पदार्थ या घटनाकी आप बादमें ठीक-ठीक पुनरावृत्ति करना चाहते हैं तो आप सावधानी और शुद्धतासे उसका निरीक्षण कीजिये। किसी पाठको सीखने और उसे अपनी स्मृतिमें सुरक्षित रखनेके लिये

पाठकके मनपर जितनी गहरी छाप पड़ना आवश्यक है बहुधा उतनी गहरी छाप पड़नेके पहले ही शिक्षार्थी शिक्षण-विषयको छोड़ देते हैं। प्रायः लोग कहा करते हैं कि अमुक बात उन्हें याद नहीं जब कि वास्तवमें उन्होंने उसे कभी ठीकसे सीखा ही नहीं था। एक मनोवैज्ञानिकने कहा है कि स्मृतिकी जो कुछ भी उन्नति होती है वह अधिकांशतः स्मरणीय पदार्थों या घटनाओंकी अपने मनपर छाप डालनेके ढंगोंको सुधारनेहीसे होती है।

६. धारण
(Retention)

धारण-—शक्ति मस्तिष्कका एक गुण है। इसकी क्रियाओंको समझनेके लिये मनोवैज्ञानिकोंने आदतके नियमोंका सहारा लिया है, जिनके अनुसार एक बार की हुई क्रिया हर बार दोहरानेसे और भी सहज होती जाती है। इस नियमके कारण एक बार की हुई मानसिक क्रिया पुनरावृत्तिकी ओर प्रवृत्त होती है, अर्थात् कोई बात जो चेतनामें एक बार उपस्थित हो जाती है उसका झुकाव याद हो जानेकी ओर रहता है। भिन्न-भिन्न व्यक्तियोंकी धारणशक्तिमें निस्संदेह अन्तर रहता है पर बिना किसी डरके यह कहा जा सकता है कि विभिन्न व्यक्तियोंकी स्मृतिशक्तिमें जो विभिन्नताएँ देखनेमें आती हैं वह अधिकतर प्रथम अङ्कन और पुनरावाहनके व्यक्तिगत तरीकोंमें अन्तरके कारण होती हैं, न कि धारण शक्तिकी मात्रामें अन्तरके कारण। इसी प्रकार यद्यपि हमारे अतीतका अधिकांश भाग विस्मृतिके अंचलमें लोप हो जाता है तथापि सम्भवतः इसका प्रमुख कारण उसका पुनरावाहन न करना है न कि उसे याद न रख सकना।

जो ज्ञान मनमें धारण नहीं किया गया उसका पुनरावाहन नहीं हो सकता, पर इसका उलटा सदा सत्य नहीं होता और यह नहीं कहा जा सकता कि जिस बातका पुनरावाहन नहीं हो सकता उसे स्मृतिने धारण ही नहीं किया है। प्रायः सभीका अनुभव होगा कि कभी-कभी कोई विशेष नाम या शब्द आवश्यकताके समय बहुत प्रयत्न करनेपर भी याद नहीं आता। पर जब हम हार मानकर बैठ जाते हैं और जब उसकी जरूरत भी निकल जाती है तब वह स्वयं ही अकस्मात् स्मृतिपटलपर प्रकट हो जाता है। यदि उस नाम या शब्दको स्मृतिने धारण नहीं किया था तो वह स्मृतिमें लौटकर आता ही कैसे? अतएव यह स्पष्ट है कि वह मनमें उस समय भी सुरक्षित था जब कि हम उसे वापिस बुलानेमें असमर्थ रहे।

इस विचारके समर्थनके लिये प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक विलियम जेम्सने एक विचित्र घटनाका वर्णन किया है। एक वृद्धाको एक प्रकारका तेज ज्वर हो गया और वह संनिपातकी अवस्थामें बड़-बड़ाने लगी। यद्यपि वह अशिक्षित थी पर उस समय वह ग्रीक और लैटिन भाषाएँ बोल रही थी। पादरियोंने कहा कि उसपर भूत सवार है, पर एक चिकित्सकने जो उसके पूर्व-इतिहाससे परिचित था, इस रहस्यका उद्घाटन किया। बचपनसे लेकर कई वर्षतक वह बुढ़िया एक विद्वान् पादरीके यहाँ नौकरी करती रही और उसे ग्रीक और लैटिनकी पुस्तकें पढ़ते हुए सुना करती थी। उसके मस्तिष्कपर इन भाषाओंके वाक्योंका अमिट छाप पड़ गयी थी। यद्यपि वह इन भाषाओंसे अनभिज्ञ थी और प्रयत्न करनेपर उन भाषाओंका एक वाक्य भी पुनरावाहन न कर सकती थी।

इस प्रकार हम देखते हैं कि यद्यपि धारण-शक्ति हमारे अधिकारमें नहीं है और चाहे उसकी जो मात्रा हमें प्रकृतिसे मिली है वह हमारे लिये यथेष्ट न भी जान पड़ती हो, तो भी निराशाकी कोई बात नहीं; क्योंकि अधिकांशत: स्मृतिका काम करनेमें धारण-शक्ति ही सबसे कमजोर अंग नहीं है।

७. पुनरावाहन

ऊपर लिखा जा चुका है कि स्मृतिका पहला अंश अङ्कन या छाप डालना है, जिसे ग्रहण भी कहा जा सकता है। दूसरा अंश है धारण अथवा सुरक्षित रखना। जो कुछ ग्रहण किया है या सीखा गया है उसे सुरक्षित रक्खे बिना काम कैसे चल सकता है? पर यदि हम अपनी सम्पत्तिको आवश्यकता पड़नेपर उपयोग न कर सकें तो उसका होना न होना बराबर ही होगा। इसी प्रकार सुरक्षित ज्ञानकी उपादेयता तभी है जब वह आवश्यकता पड़नेपर मनमें फिर बुलाया जा सके। पुनरावाहन ही स्मृतिकी कसौटी है।

पुनरावाहनका आधार है एक घटना या पदार्थका दूसरी घटना या पदार्थसे मानसिक सम्बन्धीकरण (Mental Association)। यदि आप ठीक समयपर पुनरावाहन करनेकी अपनी योग्यताको शिक्षित करना चाहते हैं तो जो चीज आपको स्मरण करनी है उसकी मानसिक तसवीर और किसी दूसरी तसवीर या अनुभवके बीचमें जो आप जानते हैं कि आपके दिमागमें उसी समय उपस्थित होगा, आपको एक प्रकारका सम्बन्ध स्थापित करना पड़ेगा। जब

यह दोनों तसवीरें मनके भीतर जोड़ दी जायँगी तो दूसरीके साथ-साथ पहली भी आपके मस्तिष्कके सामने प्रकट हो जायगी। जिस किसी नाम या तथ्यका पुनरावाहन वाञ्छनीय हो वह स्मृतिरूपी समुद्रमेंसे अन्य सम्बन्धित नामों या तथ्योंकी कटियोंद्वारा ही खींच-कर निकाला जा सकता है। हमारी स्मृति किसी इच्छित पदार्थ या घटनातक इस प्रकारके मानसिक सहचारोंके पुलोंपरसे होकर ही पहुँच सकती है। किसी नवीन घटना या तथ्य और उससे मिली-जुली पूर्वपरिचित घटनाओं या तथ्योंके बीच मानसिक सम्बन्ध जितने बहुसंख्यक और विभिन्न होंगे, पुनरावाहनकी सम्भावना उतनी ही बढ़ जायगी। उदाहरणार्थ, ऐतिहासिक तिथियों और घटनाओंको याद करना हो तो उनका मानसिक सम्बन्धीकरण उन महत्त्वपूर्ण और केन्द्रिय घटनाओं और तिथियोंसे करना चाहिये जिनसे उनका स्वभावतः सम्बन्ध हो। भौगोलिक नाम, स्थान या अन्य सामग्रीको कण्ठस्थ करना हो तो उसपर वर्तमान जानकारीके प्रकाशमें सोच-विचार करना चाहिये, और वैज्ञानिक ज्ञानको एक शृङ्खलामें बाँधकर समूचे रूपसे याद करना चाहिये। सारांश यह कि हमें स्मृतिको जो कुछ भी धरोहर सुरक्षित रखनेके लिये सौंपना हो, उसे भलीभाँति सोच-विचारकर उसके समान पूर्ववर्ती ज्ञाननिधि-से सम्बन्ध कर देना चाहिये। पेंसिल, चाकू, कंघे और ऐसी ही अन्य छोटी-मोटी चीजें, इधर-उधर होकर घरोंमें अक्सर खो जाया करती हैं; पर यदि इन चीजोंका एक बड़ा-सा बक्स हो तो उनके इस प्रकार खो जानेकी सम्भावना बहुत कम होगी। इसी तरह हमें यह आशा न करनी चाहिये कि हमारी स्मृति इक्के-दुक्के असम्बद्ध

तथ्योंको अपने पास जमा रक्खेगी और अवसरपर पुनः हमें दे देगी, बल्कि हमें चाहिये कि मनन और चिन्तन करके उन बातोंको अधिक-से-अधिक तार्किक सम्बन्धोंद्वारा, अपनी ज्ञानराशिसे जोड़ दें, जिससे स्मृतिमें उनके खो जानेकी सम्भावना कम हो जाय।

८. पहचानना

यदि हमने किसी बातका पुनरावाहन कर भी लिया, पर उसे पहचान न सके, तो हम अतीतसे उसका सम्बन्ध न जोड़ सकेंगे, और उस हदतक हमारी स्मृति अपूर्ण रहेगी। अक्सर ऐसा होता है कि आप यह निश्चय नहीं कर पाते कि एक व्यक्तिसे, जो आप-के सामने है, आप पहले मिल चुके हैं या नहीं या कोई विशेष कहानी आप पहले सुना चुके हैं या नहीं। ऐसी हैरानीकी मानसिक अवस्थाएँ साधारणतः अपूर्ण या अधूरी पहचानके कारण ही उत्पन्न होती हैं।

स्मृतिके चारों अंशोंका विवेचन करनेके बाद हम आधुनिक मनोविज्ञानकी खोजी हुई उन विधियोंका वर्णन करेंगे जो प्रत्येक अंशके लिये सर्वश्रेष्ठ सिद्ध हो चुकी हैं। इन रीतियोंको समझ लेनेके बाद तत्परतासे उनका प्रयोग करते रहना चाहिये, यहाँतक कि वह आदतमें दाखिल हो जायँ और आवश्यकता पड़नेपर अनायास ही उनका प्रयोग हो सके।

९. अङ्कित करनेके नियम

(१) सीखनेका संकल्प।

सर्वप्रथम कण्ठस्थ करनेकी उत्कट कामना या सीखनेका दृढ़

संकल्प होना चाहिये । निश्चित उद्देश्यकी मानसिक प्रेरणाके बगैर केवल अङ्कन या बार-बारके अङ्कनसे भी कोई अधिक लाभ न होगा ।

दो मनोवैज्ञानिकोंने अर्थरहित शब्द-खण्डोंको रटनेके सम्बन्धमें कुछ प्रयोग किये । उनके अनुसंधानोंसे यह नतीजा निकला कि शिक्षार्थी जितना निष्क्रिय होगा उतनी ही अधिक बार कण्ठस्थ करनेके लिये उसे दोहरानेकी आवश्यकता होगी । दूसरे शब्दोंमें, जब सीखनेकी क्रियाका आधार केवल यन्त्रवत् दोहराना होता है तो यह क्रिया धीरे-धीरे और कठिनाईसे होती है । एक दफा जब इन मनोवैज्ञानिकोंने कण्ठस्थ करनेका अधिकतम प्रयास किया तो उन्हें क्रमशः तेरह और उन्नीस बार दोहराना पड़ा । पर जब उन्होंने एक निष्क्रिय भाव अपना लिया तो उन्हीं बातोंको याद करनेके लिये उन्हें क्रमशः नवासी और एक सौ बार दोहरानेकी आवश्यकता पड़ी, और उसपर भी तुर्रा यह कि अधिक बार दोहराकर निष्क्रियतासे--- सीखी हुई बातें उन्हें दीर्घकालतक स्मरण भी न रह सकीं ! क्योंकि कुछ दिनों बाद जब उन्होंने उन शब्द-खण्डोंको फिर मुखाग्र करनेकी कोशिश की जिन्हें उन्होंने पहले क्रियात्मक या निष्क्रिय ढंगसे याद किया था—तो यह देखा गया कि निष्क्रियतासे सीखी हुई सामग्रीको पुनः कण्ठाग्र करनेमें उन्हें अधिक बार दोहरानेकी आवश्यकता पड़ी । सच तो यह है कि उन्होंने जो कुछ निष्क्रियतासे सीखा था उसका अधिकांश भाग एक सप्ताह बाद ही उनकी स्मृतिसे लोप हो गया ।

सीखनेकी क्रियामें सीखनेके संकल्पका बहुत बड़ा हाथ रहता

है, और उत्तम फल प्राप्त करनेके लिये यह आवश्यक है कि सीखनेके वास्ते एक दृढ़ संकल्प या हार्दिक इच्छा हो ।

हर प्रकारके मानसिक उद्योगमें इस बातका बड़ा असर पड़ता है कि किस मानसिक भावसे वह काम किया जा रहा है । अगर किसी कविताको कण्ठस्थ करनेकी आपकी तीव्र इच्छा है तो समझ लीजिये कि याद करनेका आधा काम हो गया । फिर यदि आपको वह पद अच्छा लगता है तो याद करनेका परिश्रम और भी कम हो जायगा ।

इरादेसे धारणको बड़ी सहायता मिलती है । यह बात चाहे अत्यन्त सरल जान पड़ती हो पर स्मृतिको परिष्कृत करनेमें इसको पहला कदम समझना चाहिये । याद रखनेके प्रयत्नहीसे स्मृतिकी कार्यक्षमता बढ़ जाती है और यह बात प्रयोगोंद्वारा सिद्ध हो चुकी है कि याद करनेकी उत्कण्ठासे तात्कालिक स्मृतिमें बीस प्रतिशत और दीर्घकालिक स्मृतिमें साठ प्रतिशत उन्नति हो जाती है ।

(२) एकाग्रता ।

एकाग्रता—जिसपर सभी प्रभुत्व पा सकते हैं—एक दक्ष और फूहड़ स्मृतिका सारा अन्तर पैदा कर देती है । स्मृतिकी त्रुटियाँ और दुर्बलताओंका सबसे व्यापक कारण यही है कि संस्कार डालते या सीखते समय लोग दत्तचित्त नहीं होते । अगर आप अपना आधा या चौथाई ही मन काममें लगाते हैं, अगर आप उसी समय और भी दूसरी बातोंके विषयमें विचार करने लगते हैं जिससे कि नया पदार्थ तथ्य या परिचय आपकी चेतनाकी सतहपर एक

हल्की-सी लहर ही पैदा करके रह जाता है, तो आपको बिल्कुल भी अचम्भा न करना चाहिये, यदि पाँच ही मिनट बाद आप उस नाम या तथ्यको भूल जायँ और न अपने भाग्यहीको दोषी ठहराना चाहिये।

अगर आप अच्छी तरह हृदयस्थ करना चाहते हैं तो आपको एक समयमें एक ही वस्तुपर ध्यान देने और उसीपर अपने सम्पूर्ण मनको प्रयोग करनेकी आदत डालनी चाहिये। जो काम कर रहे हों उसपर अपने मनको एकाग्र करना चाहिये, जिससे न केवल उसकी रूप-रेखा और महत्त्वपूर्ण बातोंको देख सकें, बल्कि अपने स्मृति-पटलपर, धुँधले धब्बोंके बजाय उसके कई एक चमकदार, नुकीले और स्पष्ट चित्र अङ्कित कर सकें। स्मरण करनेके लिये यह आवश्यक है कि संस्कार ग्रहण करते समय मन सचेत हो और सारी इन्द्रियाँ जागरूक हों।

(३) काममें रस लेना चाहिये।

एकाग्रताके लिये जरूरी है कि जो कुछ भी काम किया जाय उसमें रस लिया जाय। उच्चतम दक्षताके लिये गहरी रुचि आवश्यक है। जिस काममें भी आप हाथ लगावें उससे जीको न ऊबने दीजिये और न यह सोचिये कि वह किसी तरह जल्द खत्म हो जाय, वरन् उसे प्रेमपूर्वक करते जाइये। ऐसी आदत डालिये कि जो ही काम हो उसे करनेमें आपको आनन्दका अनुभव हो। अपने कामके चित्ताकर्षक पहलूको देखिये। यह महसूस कीजिये कि आपका काम महत्त्वपूर्ण और उपकारी है। उससे आपको और दूसरोंको जो

लाभ होगा उसकी कल्पना कीजिये। उसमें आनन्द लेना सीखिये। एकाग्रताका यही रहस्य है।

यदि किसीको स्मरण करनेमें डर लगता है, यदि किसीको सीखना नापसंद है, यदि कोई इस शङ्कासे पीड़ित है कि याद की हुई चीज शीघ्र भूल जायगी, यदि कोई अपनी स्मरणशक्तिपर अविश्वास करता है तो उसके हृदयके यह निषेधात्मक भाव स्मरण करनेके उस कामको वास्तवमें कठिन बना देंगे और यह आशंका रहेगी कि उसने जो कुछ याद किया है उसे वह देरतक सुरक्षित न रख सकेगा। मानसिक दक्षताका दृष्टिकोणसे घना सम्बन्ध है। प्रयोगोंद्वारा यह ज्ञात हुआ है कि यदि कोई कार्य खेलकी तरह मजेदार समझकर किया जाता है तो कार्यक्षमता बढ़ जाती है। स्मृतिके साथ भी ऐसा ही होता है। यदि आप स्मृतिकार्यको दुष्कर और दुःखदायीके बजाय आनन्ददायी और खेल-समान समझें तो आप ज्यादा अच्छी तरह और देरतक याद रख सकेंगे। किसी बालकका भरण-पोषण और शिक्षा ऐसी न होनी चाहिये। जिससे वह मानसिक कार्यको अरुचिकर समझने लगे, और यदि किसी वयस्ककी इस प्रकारकी बुरी बान पड़ गयी है तो उसे शीघ्र ही अपने मानसिक भावमें परिवर्तन कर देना चाहिये। अगर आप स्मरणकार्यकी ओर अपना दृष्टिकोण सचमुच और यथार्थमें नहीं बदल सकते तो कम-से-कम बनावटी तौरसे ही प्रसन्नताका रूख धारण कर लेनेसे भी स्मृतिको बड़ी सहायता मिलेगी और जब थकावट या अरुचि प्रकट होती जान पड़े उस समय तो कम-से-कम ऐसा अवश्य ही करना चाहिये। अगर आप याद करनेके तथा

दूसरे मानसिक कार्योंको खेल समझनेकी आदत डाल लें तो आप देखेंगे कि यह सब काम वास्तवमें सुलभ और आनन्दप्रद हो जायँगे।

(४) प्रथम संस्कार क्रमशः और सावधानीसे डालने चाहिये

शिक्षण-क्रियामें प्रारम्भिक संस्कारोंका बड़ा महत्त्व रहता है। इसलिये यह आवश्यक है कि यह पहले संस्कार धीरे-धीरे सावधानीसे डाले जायँ जिससे कि वह मानसिक चित्र, जिन्हें ग्रहण करना है, स्पष्ट, शुद्ध और सम्पूर्ण हों। संस्कार ज्ञानेन्द्रियोंद्वारा, मुख्यतः आँख और कानद्वारा, हमारे मनके भीतर प्रवेश करते हैं और अनावश्यक तथा विरोधी संस्कारोंसे बचनेके लिये यह आवश्यक है कि मनके दूसरे द्वारोंकी रखवाली की जाय और केवल उन्हीं वस्तुओंको अंदर आने दिया जाय जिन्हें याद करना अभीष्ट है। इसलिये यह उचित है कि आरम्भमें धीरे-धीरे कार्य किया जाय। हर प्रकारकी आदत डालनेमें यह विषय लागू होता है, पर याद करनेकी आदतें डालनेमें यह विशेषकर महत्त्वपूर्ण है। बहुत-से लोग शिकायत करते हैं कि उनकी स्मृति अयोग्य है, जब कि वास्तवमें वह अपनी स्मृतिको काम करनेका मौका ही नहीं देते; क्योंकि वे प्रारम्भिक संस्कार ग्रहण करनेमें बेपरवाही करते हैं। उदाहरणार्थ, लोग नाम और चेहरे याद रखनेमें बहुधा भूल करते हैं। इसका कारण यही है कि वे शुरूमें एक स्पष्ट चित्र अङ्कित करनेका कष्ट नहीं उठाते! जल्दीमें उनसे परिचय कराया जाता है या परिचायक मिलनेवालेका नाम गुनगुनाकर रह जाता है या वे स्वयं ही इस विषयपर काफी ध्यान नहीं देते।

फलतः वह अपने मनपर कोई स्पष्ट चित्र नहीं बना पाते और ऐसी दशामें नाम और चेहरेका शीघ्र ही धुँधला हो जाना स्वाभाविक ही है। किसी भी नयी सामग्रीकी पहली छाप डालनेमें यथेष्ट समय देना आवश्यक है। इस प्रकार अंगरेजीके किसी नये शब्दका अर्थ शब्दकोषसे सीखनेमें उतावलापन कदापि न करना चाहिये, बल्कि उसके उच्चारण, रूप और हिज्जे भलीभाँति देख लेना चाहिये और उसके विभिन्न अर्थों और प्रयोगोंकी यथासम्भव स्पष्ट और गहरी छाप मनपर डाल लेनी चाहिये।

जो काम हाथमें लिया हो उसपर सावधानीसे ध्यान देनेके अलावा यह भी आवश्यक है कि उसको खूब अच्छी तरह समझ लिया जाय। सीखते समय इस बातपर विशेष ध्यान रखना चाहिये कि हर वस्तुको ठीक-ठीक समझ लिया जाय, और जबतक कि हर बात मनमें स्पष्ट, निश्चित और सुव्यवस्थित न हो जाय तबतक सीखनेकी क्रियाको अधूरा ही समझना चाहिये। सड़क या रेलकी दुर्घटनाओंके बारेमें प्रत्यक्षदर्शियोंके दिये हुए बयान अधिकांशतः गड़बड़ होते हैं, क्योंकि दुर्घटनाको देखकर लोग घबरा जाते हैं और उनके मनमें दुर्घटनाके जो चित्र बनते हैं वह भी धुँधले और उलटे-पलटे होते हैं।

इस नियमका पालन आवश्यक है; क्योंकि अच्छी स्मृति-वालेके लिये भी कोई बात ठीकसे याद कर लेना असम्भव हो जायगा, अगर यह बात आरम्भमें अच्छी तरह और पूर्णरूपसे सीखी नहीं गयी थी। किसी विषयपर स्पष्ट विचार प्राप्त करनेके लिये शुरूमें

चाहे कितना भी परिश्रम करना पड़े उसे व्यर्थ न समझना चाहिये। हमारे महापुरुषोंने इस बातकी पुष्टि की है कि उनकी सफलता बहुत कुछ इस नियमके अटूट पालनके कारण हुई।

यह समझानेके लिये कि इस नियमको किस प्रकार व्यवहारमें लाया जाय, कुछ उदाहरण नीचे दिये जाते हैं—

(क) यदि आप कोई कविता, तथ्य-शृङ्खला या वाद-विवाद-को हृदयस्थ कर रहे हैं, तो केवल शब्दों या विचारोंके मानसिक चित्रोंपर ही संतोष न कीजिये, वरन् यह विचारिये कि एक भागका दूसरेसे क्या सम्बन्ध है और कोई पंक्ति, तथ्य या युक्ति किसी अन्यके बाद, तथा किसी अन्यके पहले, क्यों आती है।

(ख) यदि आप किसी भाषणकी तैयारी कर रहे हैं तो केवल उसका ढाँचा ही याद करके न बैठ रहिये, बल्कि यह विचार कीजिये कि विषयका विकास कैसे करना है, तथा किस तर्क या युक्तिको किस क्रमसे कहना चाहिये और क्यों? यदि इन बातों-को आप भलीभाँति समझ लेंगे तो बहुत सम्भावना है कि जब आप बोलनेको खड़े होंगे तो बिना हिचकके तर्क और युक्तियाँ क्रमानुसार आपके मस्तिष्कमें आती रहेंगी।

(ग) यदि आप किसीसे मुलाकात या कोई अन्य काम करने-के लिये समय नियत कर रहे हैं और उसे उसी समय नहीं टीप सकते (डायरीमें लिखकर भी कभी-कभी लोग डायरी देखना ही भूल जाते हैं।) तो मनमें केवल इतना ही बार-बार विचार करके न रह जाइये कि आपको अमुक व्यक्तिसे अमुक समयपर

मिलना है, बल्कि उस दिनके सारे कार्यक्रमपर दृष्टि डाल जाइये और यह सोचिये कि नये कार्य या मुलाकातके कारण उस दिनके पूर्वनिर्धारित कार्यक्रममें क्या परिवर्तन करना पड़ेगा । मुलाकात, उसके स्थान, वार्तालापके विषय तथा अन्य सम्बन्धी बातों और मुलाकातमें जो भाग आप स्वयं लेंगे, उसपर भी विचार कर लेना चाहिये।

(घ) यदि आपको कुछ आज्ञाएँ दी जा रही हैं जिन्हें आपको जबानी याद करना है तो आप उन्हें निष्क्रिय भावसे न सुनिये, बल्कि उनके सम्बन्धमें प्रश्न पूछिये, नयी बातें उठाइये और टीका-टिप्पणी कीजिये । यह सब उन आदेशोंमें त्रुटियाँ निकालनेके लिये नहीं, बल्कि इस उद्देश्यसे कि उन्हें और भी अच्छी तरह हृदयङ्गम कर सकें । आपको भले ही यह विश्वास हो कि आप उन आज्ञाओंको खूब समझ गये हैं, तो भी आपको ऐसा ही करना चाहिये ।

(ङ) यदि आपको कोई अनजान व्यक्ति मिले और आप उसकी शक्ल और उसका नाम याद रखना चाहें, तो आप केवल उसके चेहरेकी ओर घूरते और नाम रटते न रहिये, क्योंकि जैसा हम पहले बता चुके हैं, सीखने या याद करनेके लिये केवल दोहराना ही पर्याप्त नहीं । आपको चाहिये कि जितनी जल्दी सम्भव हो नामको कागजपर लिख लें और हो सके तो कुछ बातें उसकी सूरतके बारेमें भी नोट कर लीजिये ।

(५) आरम्भमें जो संस्कार मनपर डालें उनमें अत्यधिक ब्योरेको सम्मिलित न कीजिये

प्रथम संस्कारोंमें बहुत-से ब्योरे आ जानेसे मानसिक चित्र

अस्पष्ट और धुँधले हो जायँगे। किसी विषयके मूल तत्त्वों और उसके छोटे-छोटे ब्योरेमें बड़ा अन्तर रहता है, पर इसपर यथेष्ट ध्यान नहीं दिया जाता। प्रायः विद्यार्थी लोग इन दोनोंको समान महत्ता देकर ही, जैसे कि वह किताबोंमें पाये जाते हैं, पढ़ लेते हैं। इसी तरह कुछ पुस्तकोंमें भी यह दोष रहता है कि उनमें छोटी-छोटी बातोंका भी उतने ही विस्तारसे वर्णन रहता है जितना कि मुख्य सिद्धान्तोंका। बल्कि कभी-कभी तो ऐसा भी होता है कि नियमोंको दर्शानेवाले उदाहरणोंकी अपेक्षा अधिक जोर उनके अपवादोंपर ही दिया गया है। इसका कारण यह हो सकता है कि लेखक नियमसे इतना परिचित हो गया है कि उसे नियममें तो कोई महत्त्व दीखता ही नहीं बल्कि केवल अपवादोंमें ही दीखता है।

आरम्भमें स्मृतिपर छोटी-छोटी बातोंका अतिशय बोझा न डालना चाहिये। इस हेतु यह सलाह दी गयी है कि यदि किसी नये विषयको सीखना हो तो पहले उसकी कई पुस्तकोंका मिलान किया जाय और जो-जो प्रधान शीर्षक उन सबमें मिलें उन्हें चुनकर केवल उन्हींको सीखा जाय। और जब उस विषयके जड़ और तने, अथवा उसके मुख्य सिद्धान्त, मनमें दृढ़तासे जम जायँ तो धीरे-धीरे विद्यार्थीकी प्रगतिके अनुसार उनमें शाखाएँ जोड़ दी जायँ। इस सम्बन्धमें पाठकोंको सावधान करना आवश्यक है, क्योंकि हमारी शिक्षा-प्रणालीमें उपर्युक्त नियमके विपरीत तरीकेका ही अधिक प्रचलन है। अधिकांश लोग जब किसी पुस्तकको पढ़ने लगते हैं तो उसके पृष्ठ-के-पृष्ठ पढ़ डालते हैं, पर विषयके मूल और साधारण

तत्त्वोंमें कोई भेद नहीं करते, और जब पुस्तक समाप्त हो जाती है तो फिर उसे दोहरा, तिहरा भी लेते हैं, पर इसी तरीकेसे। यह तरीका गलत है और इस तरह याद की हुई चीजें—महत्त्वपूर्ण और साधारण दोनों ही—बहुत शीघ्र विस्मृत हो जाती हैं।

किसी नये विषयका अध्ययन आरम्भ करनेमें निम्नांकित रीतिकी सिफारिश की जाती है, जिसमें व्यक्तिगत आवश्यकताओंके अनुसार परिवर्तन भी किये जा सकते हैं। पहले एक छोटी—कोई १०० पृष्ठकी सुबोध पुस्तकको उठाइये। उसे ध्यानसे पढ़िये और विषयके मूल तत्त्वोंको हृदयंगम कर लीजिये। अथवा किसी अच्छे विश्वकोषमें उस विषयके लेखको पढ़ जाइये। जब मूल तत्त्वोंका ज्ञान हो जाय तब कोई और बड़ी पुस्तक शुरू करनी चाहिये, पर ऐसा तभी करना चाहिये जब विषयके मूल तत्त्वोंपर पूरा अधिकार प्राप्त हो जाय। इसी तरह मुख्य सिद्धान्तोंकी सुदृढ़ नींवपर ही उस विषयके ज्ञानकी इमारत धीरे-धीरे सावधानीसे बढ़ाते जाना चाहिये।

(६) दोहरानेसे स्मृतिको सहायता मिलती है

दोहराना स्मृतिका एक विशेष साधन है; क्योंकि यह नियम है कि जितनी बार कोई बात दोहरायी जाती है उतनी ही गहरी उसकी छाप होती जाती है और उतनी ही अधिक आशा उसके पुनरावाहनकी होती है। जिस मार्गपर बहुत लोग चला करते हैं वहाँपर पगडंडी बन जाती है। इसी तरह मस्तिष्कके भीतर यदि एक मार्गसे संवेदनकी धारा बराबर गुजरे तो वहाँ निशान गहरा

हो जाता है। यह तो हम सभी जानते हैं कि बारबार पढ़ना याद करनेकी एक बड़ी प्राचीन विधि है।

साधारण बोल-चालमें रटने या घोटनेका अर्थ यह होता है कि किसी चीजको परीक्षा या दूसरी प्रकारकी आवश्यकतासे जरा पहले बार-बार पढ़कर, पर समझनेकी कोई विशेष कोशिश न करते हुए, याद कर लिया जाय। इस प्रकारके तोता-रटनका दोष यह है कि मनको पाठ्य सामग्रीको न तो पचाने और न पूर्वसंचित ज्ञानसे जोड़नेका अवसर मिलता है। इसी कारण सीखनेका यह ढंग दूषित है। इसके विपरीत, जो शिक्षार्थी पाठ्य-विषयको भिन्न-भिन्न दिनोंमें और भिन्न भिन्न अवसरोंपर दोहराता है और अपने पिछले ज्ञानसे उसका नाता जोड़ता है, वह विषयको हृदयंगम कर लेता है। रटना कोई बुरा काम नहीं है, पर यह याद करने या सीखनेका श्रेष्ठ ढंग नहीं है। क्योंकि चाहे देखनेमें भले ही यह तरीका मितव्ययी जान पड़ता हो, पर इसके फल ऊपरी और क्षणिक होते हैं। फिर भी यह मानना ही पड़ेगा कि प्रत्येक शिक्षा-प्रणालीमें रटनेका कुछ-न-कुछ स्थान है। ज्ञानकी प्रत्येक शाखामें कुछ नियम, तथ्य, सूत्र या सिद्धान्त ऐसे होते हैं जिन्हें कण्ठस्थ रखना हितकर होता है। इसके अतिरिक्त कुछ सुन्दर उद्धरण, कहावतें, चुटकुले, मजाक और दिल्लगीकी कहानियाँ ऐसी होती हैं जिन्हें अच्छी तरह याद करके सुअवसर आनेपर सुनानेसे सुननेवालोंपर बड़ा अच्छा प्रभाव पड़ता है। रामायणके दोहे, चौपाइयाँ तथा अन्य लेखकोंकी प्रसिद्ध

उक्तियाँ इसी कारण कण्ठस्थ करने योग्य हैं।

मुखाग्र करनेके कुछ ढंग कुशल होते हैं और कुछ अकुशल। एक बड़े मनोवैज्ञानिकने लिखा है कि हृदयस्थ करनेकी सर्वोत्तम रीति वाक्योंको ठोक-ठोककर मनके भीतर भरना नहीं है, बल्कि यह कि उनका विश्लेषण करके उनपर मनन किया जाय। यदि काफी समय दिया जाय और विषय सामग्रीके अर्थ और उसके विभिन्न खण्डोंके पारस्परिक सम्बन्धोंको समझ लिया जाय तो कण्ठस्थ करनेकी क्रिया बहुत सुलभ और उपयोगी बन सकती है।

(७) सीखनेके कालोंका वितरण करना चाहिये

केवल इतना कहना काफी नहीं कि बार-बार दोहरानेसे याद करनेमें सहायता मिलती है। प्रश्न यह उठता है कि आवृत्तियोंका किस प्रकार वितरण किया जाय। यदि किसी पद्यको याद करनेके लिये उसे तीस बार दोहरानेकी जरूरत है, तो क्या इन तीस आवृत्तियोंको एक ही बैठक या एक ही समयमें किया जाय या दोहरानेके समयका विभाजन कर दिया जाय अर्थात् भिन्न-भिन्न समयोंमें दोहराया जाय ?

इस प्रश्नका उत्तर मनोवैज्ञानिक यह देते हैं कि दोहरानेका काम अलग-अलग कई समयोंमें करना चाहिये और पूरे कामको लम्बे समयमें सम्पादन करना ही गुणकारी है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि सीखने या याद करनेका काम बहुत जल्दी ही आरम्भ कर देना चाहिये, और जो विद्यार्थी सालभर पढ़ाईको टालते जाते हैं और यह सोचते हैं कि परीक्षाके निकट घोट लेंगे, वह बड़ी

भूल करते हैं । सीखनेकी क्रिया फल पकनेके समान है और उसके लिये समय चाहिये, प्रत्येक संस्कारको अधिक-से-अधिक तीव्र और एकाग्र अवश्य बनाना चाहिये। पर सारी आवृत्तियोंको एक ही समयमें केन्द्रित न कर डालना चाहिये। शिक्षाको स्थायी बनानेके लिये उसमें एकाग्रता और छितरापन दोनोंहीका अंश होना चाहिये।

अब प्रश्न यह उठता है कि आवृत्तियोंके वितरणका सबसे अच्छा ढंग कौन-सा है । कई वैकल्पिक प्रबन्ध सम्भव हैं । महीनेभरतक उस पद्यको नित्य एक बार पढ़ लिया करें । या एक पक्षमें आराम करके दूसरे पक्षमें प्रतिदिन दो बार या चौथे दिन दिनमें चार बार पढ़ लिया करें इत्यादि। दोहरानेका उद्देश्य यह होता है कि चीजको भूलनेसे रोका जाय, **इसलिये पुनरावृत्तिका सबसे अच्छा समय विस्मरणसे जरा पहले होता है** । मनोवैज्ञानिकोंने प्रयोगोंद्वारा यह पता लगाया है कि याद की हुई सामग्रीका बहुत बड़ा भाग पहले चौबीस घंटोंमें भूल जाता है, और तीन दिनों बाद तो उसका बहुत थोड़ा-सा भाग ही याद रह जाता है। क्योंकि मितव्ययिता इसीमें है कि जो सामग्री विस्मरण हो रही है उसे भूल जानेसे पहले ही फिर स्मृतिमें जमा लिया जाय इसलिये कण्ठस्थ कर लेनेके बाद ही पहले या दूसरे दिन सामग्रीका पुनरावलोकन कर लेना बड़ा लाभदायक है। आरम्भकी मंजिलोंमें, जब भूलनेकी गति बड़ी तीव्र होती है, विस्मरणकी प्रवृत्तिका काट करनेके लिये अधिक आवृत्तियोंकी आवश्यकता होगी। उदाहरणके लिये

आप पद्यको पाँच बार पढ़कर सुस्ता सकते हैं, एक घंटे विश्राम करके फिर पाँच बार पढ़ सकते हैं, और चौबीस घंटेके अंदर फिर पाँच बार पढ़ सकते हैं। इस प्रकार पंद्रह बार पढ़ लेनेसे सम्भवतः पद्य कण्ठस्थ हो जायगा। आपके पास अब भी तीसमेंसे पंद्रह आवृत्तियाँ शेष रहेंगी जिनका प्रयोग आप हर तीसरे दिन पद्यको दो बार पढ़कर पद्यको स्मृतिमें स्थिर रखनेके लिये कर सकते हैं। इस विवेचनके आधारपर यह सामान्य नियम बनाया जा सकता है कि आरम्भमें आवृत्तियोंके बीच कम अन्तर होना चाहिये और बादमें यह अन्तर क्रमशः गुणोत्तर श्रेणीके अनुसार बढ़ते जाना चाहिये।

विस्मरणको रोकनेका मुख्य उपाय यह है कि कण्ठाग्र करनेके उपरान्त शीघ्र ही स्मृतिकी झाड़-पोंछ कर ली जाय। यदि आप कोई रोचक लेख पढ़ रहे हैं तो उसके पुनरावलोकनको उस समय-तक मत टालिये जब उसके सम्बन्धमें भाषण करने चलें। उसे स्मृतिमें जमानेके लिये पुनरावृत्ति करनेका समय तो प्रथम संस्कार डालनेके चौबीस घंटेके भीतर ही है।

अपने अवकाशकी घड़ियोंको हालमें याद की हुई बातोंका पुनरावलोकन करनेमें लगाइये, उनको मन-ही-मन दोहराइये। प्रातः-सायं टहलते हुए या सवारीपर जाते हुए, जब भी आपको फुरसत मिले अपनी हालकी याद की हुई वस्तुओंका पुनरावलोकन करनेकी आदत डालनी चाहिये। ऐसी आदतके लिये शुरूमें सक्रिय प्रयत्न-की आवश्यकता होती है, पर जब एक बार काम आरम्भ कर

दिया जाता है तो यह बड़ा सहज, रोचक और उपयोगी प्रतीत होने लगता है। ऐसा करनेसे आपको न केवल लाभदायक चीजोंके याद रखनेमें सहायता मिलेगी बल्कि एकाग्रताका भी अभ्यास होगा।

दोहरानेके समयमें अन्तर देनेका एक कारण और है। विश्राम-कालमें मन पढ़ी या सीखी हुई वस्तुसे मानो खेलता रहता है, उसपर नया प्रकाश डालता है, उसको विभिन्न दृष्टिकोणोंसे देखता है, उसको पचाता है, और अपने पिछले अनुभवों और रुचियोंमें उसे सम्मिलित कर लेता है। इसलिये जो विद्यार्थी परीक्षाके निकट ही पड़ते हैं उनकी शिक्षा संकुचित और अधूरी ही रह जाती है। नयी सामग्रीपर उनका स्थायी अधिकार नहीं हो पाता, और न उसकी बारीक बातें ही उनकी समझमें आती हैं। उनका ज्ञान छिछला और दुर्बल रह जाता है।

(८) संस्कारोंके बीच विश्राम

संस्कारोंको एक दीर्घकालमें वितरित ही न करना चाहिये बल्कि हर संस्कारके बाद मनको थोड़ा-सा विश्राम देना चाहिये। प्रयोगोंद्वारा यह निश्चित हो चुका है कि आवृत्तियोंके बीच आराम करनेसे उनकी जड़ स्मृतिमें और भी अच्छी तरह जम जाती है। धारण प्रधानतः अन्तश्चेतनाहीकी एक क्रिया है, जो अपना सर्वश्रेष्ठ काम तभी करती है जब सचेत मन विश्राम करता है। जैसे फोटोके प्लेटपर पड़ी हुई छापके जमनेमें कुछ समय लगता है ऐसे ही मनपर पड़े हुए संस्कारोंको भी स्थिर होनेके लिये समय चाहिये। इसलिये यह बहुत आवश्यक है कि मनके भीतर तुरंत

ही किसी दूसरी वस्तुको न प्रवेश करने दिया जाय जो वहाँ जाकर नये संस्कारोंमें गड़बड़ी पैदा कर दे। किसी पद्य या गुरको सीखनेके बाद तुरंत ही किसी अन्य पद या गुरको याद करना न आरम्भ कर दीजिये, बल्कि किसी दूसरे मानसिक कार्यमें हाथ लगानेसे पहले अपने मनको कुछ मिनट पूर्णरूपसे आराम कर लेने दीजिये जिससे कि संस्कारोंको जमकर ठोस हो जानेका अवसर मिल जाय।

(९) अति शिक्षा (OVER LEARNING)

मनोवैज्ञानिक अनुसंधानसे यह सिद्ध होता है कि जितने संस्कारोंसे पुनरावाहनमात्र हो सके उतनेहीसे संतुष्ट न हो जाना चाहिये बल्कि उससे अधिक संख्यामें संस्कार मनपर डालने चाहिये। यदि विषय-सामग्रीको दीर्घकालतक सुरक्षित रखना है तो उसपर साधारण अधिकार, जो केवल तात्कालिक पुनरावाहन करा सकता है, काफी न होगा। उसके लिये आवश्यक है कि मस्तिष्कपर और अधिक गहरी छाप डाली जाय। सीखनेके इस सिद्धान्तका आधार यह है कि स्मृतिके दो पृथक्‌रूप होते हैं—एक तो तात्कालिक स्मृति और दूसरी दीर्घकालिक स्मृति। पहली प्रकारकी स्मृतिमें जो कुछ याद किया है उसका पुनरुद्भावन तुरंत ही करना होता है। दूसरी प्रकारकी स्मृतिमें कुछ समय बीत जानेपर पुनरुद्भावन करना होता है। उत्तम-से-उत्तम स्मृति होनेपर भी मनपर डाले गये संस्कार समय बीतनेके साथ-साथ फीके पड़ते जाते हैं। इससे यह स्पष्ट है कि दीर्घ-कालिक स्मृतिके लिये तात्कालिक स्मृतिकी अपेक्षा अधिक बार संस्कार डालनेकी आवश्यकता होगी। इसलिये यदि आपको कुछ समय बाद

ही सामग्रीका पुनरावाहन करना है या उसे दीर्घकालतक याद रखना है, अथवा स्थायीरूपसे उसे अपने ज्ञान-भण्डारमें सम्मिलित करना है, तो आपको अधिक-से-अधिक संख्यामें संस्कार संचित करने चाहिये, जिससे यदि कुछ संस्कार मानस-पटलसे मिट जायँ तो भी आपके पास इतने संस्कार बच रहें जिससे अवसर आनेपर आप पुनरावाहनमें समर्थ हो सकें। आपको अतिशय सीखना चाहिये—इसका एक कारण और है। पुनरावाहनके वास्तविक समयके आनेपर सम्भव है आप अपनेको एक प्रतिकूल अवस्थामें पावें या आपको शान्ति भंग करनेवाली या घबरा देनेवाली उलझनोंका सहसा सामना करना पड़े। यदि वह एक सार्वजनिक भाषणका समय है तो हो सकता है आप कुछ घबरा जायँ, या श्रोताओंमेंसे कोई बीचमें बोलकर विघ्न डाल दे या किसी नयी बातका आपको उत्तर देना पड़ जाय। यदि पुनरुद्भावन किसी परीक्षामें करना है तो आपको समयकी कमी हो सकती है। आपको ऐसी आकस्मिक घटनाओंके लिये पहलेसे तैयार रहना चाहिये और सामग्रीको इतनी अच्छी तरहसे याद करना चाहिये कि विघ्नोंकी उपस्थितिमें भी आपकी स्मृति आपका साथ न छोड़े। ऐसे संकटके समयपर संचित की हुई अतिरिक्त शक्ति ही आपके काम आयेगी।

जो सामग्री केवल इतनी ही याद की गयी है कि अगले दिन उसका पुनरुद्भावन हो सके, वह एक सप्ताह बाद तभी रह सकेगी जब उसे अतिशय याद किया जाय या कोई दूसरा उपाय उसे भूलनेसे रोकनेके लिये किया जाय। पढ़ाई करते समय ज्यों ही कोई वस्तु कण्ठस्थ हो जाय त्यों ही उसका पढ़ना बंद न कर देना

चाहिये, बल्कि उसे थोड़ा और याद करना चाहिये । बहुत-सा भूलना इसी कारण होता है कि हम न्यूनतम परिश्रम करके केवल इतना ही याद करते हैं जो कुछ घंटों या कुछ दिनोंके लिये ही यथेष्ट हो । अतिशय याद करनेकी आदत डालनी चाहिये । बहुत-सी शिक्षा इसलिये व्यर्थ चली जाती हैं कि विद्यार्थियोंको अति-कण्ठाग्र करनेका मूल्य नहीं बताया जाता । जो वस्तु केवल परीक्षा पास करनेके उद्देश्यसे याद की जाती है वह स्वभावतः परीक्षाके बाद शीघ्र ही छिन्न-भिन्न होकर खो जाती है ।

(१०) पुनरावाहनके अवसरका ध्यान रखना चाहिये

यह सभी जानते हैं कि विद्यार्थी स्कूल और कालिजोंमें जो कुछ पढ़ते हैं उसका अधिकांश भाग परीक्षाके अनन्तर भूल जाते हैं । इसका एक कारण तो बताया जा चुका है कि सामग्री इतनी अच्छी तरह याद ही नहीं की जाती कि वह चिरकालतक स्मरण रह सके । इस विस्मरणका दूसरा महत्त्वपूर्ण कारण यह है कि विद्यार्थियोंका एकमात्र उद्देश्य वर्षके अन्तमें परीक्षाके अवसरपर, पठित विषयका पुनरावाहन कर देना होता है । उनकी सारी पढ़ाई इस लक्ष्यकी ओर संगठित हो जाती है, उनका उद्देश्य यह नहीं होता कि जानकारीको स्थायीरूपसे ग्रहण कर लें, उनके मस्तिष्ककी सारी क्रियाएँ उनके ध्येयके अनुरूप और अधीन होती हैं, और ज्यों ही उनका मनोरथ चरितार्थ हो जाता है त्यों ही सीखी हुई सामग्रीकी छाप स्मृतिमें फीकी पड़ने लगती है ।

मनोवैज्ञानिकोंने यह भी प्रमाणित किया है कि चिरकालतक

कण्ठस्थ रखनेका संकल्पमात्र भी अच्छे प्रकारसे और दीर्घकालतक स्मरण रखनेमें सहायक होता है। दो विद्यार्थी-समूहोंसे अर्थरहित शब्द-खण्डोंको याद करनेके लिये कहा गया। एक समूहको यह बताया गया कि स्मरण कार्यका अन्त होते ही उन्हें पठित शब्द-खण्डावली सुनानी पड़ेगी और दूसरे समूहसे कहा गया कि उनकी परीक्षा दो सप्ताह बाद होगी। याद कर लेनेके बाद दोनों समूहोंकी परीक्षा हुई तो उनमें प्राय: कोई अन्तर नहीं पाया गया। दो सप्ताह बाद उन दोनों समूहोंसे फिर वह शब्द-खण्ड सुने गये तो देखा गया कि दूसरे समूहको २० प्रतिशत अधिक शब्द-खण्ड याद थे। समान प्रयासके विभिन्न फल इसलिये हुए कि दोनों समूहोंके सीखनेके उद्देश्य विभिन्न थे। इससे यह निष्कर्ष निकला कि अल्प या दीर्घकालतक याद रखनेके अभिप्रायसे सीखी हुई सामग्री न्यून या अधिक समयतक याद रहती है।

इससे यह उपयोगी नियम निकला है कि जब कभी आप कोई चीज याद करें तो उस भावी अवसरका ध्यान रक्खें जब आपको उस वस्तुका प्रयोग करनेकी आवश्यकता पड़ेगी। हो सकता है कि वह अवसर बिल्कुल निश्चित और निकट भविष्यमें ही हो। स्कूल या कालेजके विद्यार्थियोंके लिये तो यह अवसर परीक्षाकाल ही होगा। शायद आपको एक व्याख्यान देना है, या किसी महत्त्वपूर्ण सम्मेलनमें कुछ तथ्य या आँकड़े प्रस्तुत करने हैं, या कचहरीमें कानूनी बहस करनेके लिये किसी मुकदमेकी तैयारी करनी है। जो कुछ भी सामग्री आपको हृदयस्थ करनी हो अगर आपको किसी निश्चित

समयपर उसका पुनरुद्भावन करना है, तो याद करते समय उस अवसरको ध्यानमें रखिये। निपुणताका यह एक रहस्य है । इससे शीघ्रता, विश्वास और न्यूनतम परिश्रमसे याद करनेमें सहायता मिलती है। इसके द्वारा जो कुछ आवश्यकता हो और जब आवश्यकता हो उसे आप प्राप्त कर सकते हैं। और यदि आपको दीर्घकालके लिये याद करना है तो इस बातको भी याद करते समय ध्यानमें रखना चाहिये। बाइसिकिलपर चढ़ना, तैरना या इसी प्रकारके अन्य शारीरिक हुनरोंको सीखते समय यह नियम शायद अचेतित ढंगसे प्रयोग कर लिया जाता है, जिसके कारण बहुत दिनोंतक अभ्यास छूट जानेपर भी मनुष्य ऐसी निपुणताओंको नहीं भूलता । पर मानसिक क्षेत्रमें यह बात आप-से-आप नहीं होती, और यदि जानकारीको स्थायीरूपसे याद करना है तो इसके लिये सचेत ढंगसे और जान-बूझकर इस लक्ष्यको अपने समक्ष रखना पड़ेगा।

अस्थायी उपयोगितावाले ज्ञानके लिये तो नोटबुक या (Engagement Card) ही अच्छा है। जो भार कागजपर डाला जा सके वह स्मृतिपर क्यों रखा जाय? पर यह सिद्धान्त न भूलना चाहिये कि जब कभी कोई बात दीर्घकालतक याद रखनी हो, तो इसके लिये एक दृढ़ संकल्पसे बहुत लाभ होता है। दीर्घकालिक और अल्पकालिक धारणकी क्रियाएँ बिल्कुल भिन्न होती हैं, और सर्वोत्कृष्ट फलोंकी प्राप्तिके लिये यह परमावश्यक है कि पठित सामग्रीके भावी उपयोगका विशेष ध्यान रक्खा जाय।

दसवाँ अध्याय

स्मृति और उसका विकास (२)

१. स्मृतिके अन्य सहायक

(१) सामग्रीको इकट्ठा याद करना चाहिये न कि टुकड़े करके ।

मान लीजिये कि आपको एक पद्य कण्ठस्थ करना है, या गणितके एक सूत्र, वैज्ञानिक सिद्धान्त या किसी आदेश मालापर प्रभुत्व पाना है, या किसी व्याख्यान या सम्मेलनके लिये तैयारी करनी है, तो सामग्रीको टुकड़े-टुकड़े करके याद करना श्रेयस्कर होगा या कुलको बारम्बार पढ़ना । यहाँतककी वह भलीभाँति हृदयस्थ हो जाय ।

मनोवैज्ञानिक इस निर्णयपर पहुँचे हैं कि 'सम्पूर्ण' विधि ही उत्तम है । इसके अनुसार याद करनेसे खण्ड विधिकी अपेक्षा समय और बलका कम व्यय होता है और सामग्री भी अधिक और देरतक याद रहती है ।

आगे चलकर 'अर्थ और स्मृति' सम्बन्धी शीर्षकमें दिये हुए परीक्षा-फलोंसे यह प्रत्यक्ष होगा कि लम्बे प्रकरणोंको याद करनेमें मितव्ययता है । यह भी सिद्ध हो चुका है कि जो बात बड़ी इकाइयोंमें कण्ठस्थ की जाती है, वह अपेक्षाकृत अच्छी तरह याद रहती है; क्योंकि बीस घंटोंके बाद बड़े प्रकरणोंको पुनः कण्ठाग्र करनेमें छोटे प्रकरणोंकी अपेक्षा किफायत होती है ।

अगर 'खण्ड' रीति, कम उपयोगी होते हुए भी इतनी प्रचलित है तो इसका कारण यह है कि जो लोग अपनी शिक्षाकी समुचित योजना नहीं बना लेते और यथेष्ट समय रहते याद करना आरम्भ नहीं कर देते, उनके लिये केवल इसी रीतिका सहारा रह जाता है । अगर आप अपनी सारी पढ़ाईको अन्तिम मासके लिये छोड़ देते हैं, अगर आप ऐन मौकेसे पहलेकी रातको सब कुछ रट लेने-हीकी आदत डाल लेते हैं, तो आप "सम्पूर्ण" विधिका सफलतासे उपयोग नहीं कर सकते । अगर आपका उद्देश्य सच्ची निपुणता और प्रभुत्व न होकर केवल ऐसी अल्पकालिक योग्यता प्राप्त करना है जिससे एक विशेष अवसरके लिये रटी हुई चीजका पुनरुद्भावनमात्र कर सकें, तो दूसरी बात है । 'खण्ड' विधि कामचलाऊ भले ही हो, पर यदि आप अपनी शिक्षाको टिकाऊ और गुणकारी बनाना चाहते हैं तो उसके लिये बुद्धिमानीसे समयका वितरण कीजिये और 'सम्पूर्ण' रीतिका अवलम्बन कीजिये ।

सम्पूर्ण विधि शीघ्र कण्ठस्थ करने और देरतक धारण करनेके लिये सर्वोत्तम है, पर कुछ बातें, जो इसकी उपयोगिताको परिमित करती हैं, ध्यानमें रखनी चाहिये । जो सामग्री हृदयस्थ करनी है वह इतनी लम्बी हो सकती है कि इस विधिको उपयोग करनेमें कठिनाई हो, पर प्रयोगोंसे यह सिद्ध हो चुका है कि २४० पंक्तियोंतकके काव्यको याद करनेमें सम्पूर्ण रीति ही श्रेयस्कर है । दूसरी बात यह है कि विषयसामग्री प्रायः समान कठिनाईकी होनी चाहिये । अगर कहीं-कहींके भाग विशेषरूपसे कठिन हैं, तो

निस्सन्देह यह हितकर होगा कि पहले उन कठिन भागोंपर अधिकार प्राप्त कर लिया जाय। तीसरे, विषयसामग्रीमें कुछ-न-कुछ एकता और क्रम होना चाहिये। ढेर-की-ढेर संख्याएँ, विदेशी शब्दों या अर्थहीन शब्द-खण्डोंकी सूचियाँ, सम्पूर्ण विधिसे कण्ठाग्र करनेके लिये अनुपयुक्त सामग्री हैं। चौथे, शिक्षार्थीको उस काम या विषयसे बिल्कुल अपरिचित न होना चाहिये, वरन् साधारण बुद्धिके साथ-साथ उसे उस प्रकारकी सामग्रीको याद करनेका कुछ अभ्यास या अनुभव भी होना आवश्यक है।

(२) शिक्षाको परीक्षण क्रिया समझना चाहिये और समय-समयपर अपनी जाँच करके देखना चाहिये कि कहाँ-कहाँ असफलता हुई और किन-किन दशाओंमें सफलता प्राप्त हुई।

शारीरिक हुनर सीखनेकी सारी क्रिया ही परीक्षण क्रिया है। जिससे शिक्षार्थी लगातार अपनी परीक्षा करता रहता है और उसे यह पता चलता रहता है कि उसने अबतक जो निपुणता प्राप्त की है उसमें मजबूत और कमजोर जगहें कौन-सी हैं और किन जगहोंको और मजबूत बनानेकी जरूरत है। ऐसी ही परीक्षाएँ स्मरण कार्यमें भी समय-समयपर करनी चाहिये। यदि आप एक पद्यको पूर्णरीतिसे याद कर रहे हैं और चार दिनतक प्रतिदिन तीन बार पढ़ चुके हैं और आपको ऐसा जान पड़ता है कि वह कुछ-कुछ आपके मनमें जमने लगा है, तो पाँचवें दिन उसे पुनः पढ़नेसे पहले अपनी परीक्षा करके देखिये कि आप कितने हिस्सेका पुनरावाहन कर सकते हैं। इस प्रकार आप न केवल स्मृतिको काम

करनेके लिये बाध्य करेंगे वरन् यह भी पता लगा सकेंगे कि पद्यके कौनसे भागोंको स्मृतिने अभीतक ग्रहण नहीं किया है। और इस तरह अस्मृत स्थानोंका पता लगाकर अगली पुनरावृत्तियोंको अधिक लाभदायक बना सकेंगे और उन भागोंको अलगसे भी दोहरा सकेंगे।

साधारणतः परीक्षाएँ पढ़ाईकी समाप्तिपर होती हैं। वह शिक्षण-क्रियाका अन्त समझी जाती हैं न कि उसका एक महत्त्वपूर्ण अंग। उपयुक्त आत्म-परीक्षाएँ शिक्षण-क्रियाका एक आवश्यक अंश हैं; क्योंकि वे हमारी अगली शिक्षाके लिये पथप्रदर्शकका काम करती हैं और उनके बिना शायद हमको अन्तमें यह पता चले कि हमारे परिश्रमका बहुत-सा भाग या तो अनावश्यक था या गलत दिशामें लगाया गया था। अगर किसी किताबमें कोई चीज कण्ठस्थ करनी है तो थोड़ी-थोड़ी देर बाद अपनी जाँच करके देखते रहिये कि याद करनेका काम कैसी प्रगति कर रहा है। अगर किसी अनजान मनुष्यसे आपका परिचय कराया गया है तो उससे बातचीत करनेके उपरान्त ज्यों ही अवसर मिले यह देखिये कि आप उसका नाम बता सकते हैं या नहीं, उसके नामका पुनरुद्भावन करनेका एकसे अधिक प्रयत्न कीजिये। यदि आप एक सम्मेलनमें भाग ले रहे हैं तो ज्यों ही बातचीतका प्रवाह हलका पड़े अपने विचारोंको इधर-उधर न बहक जाने दीजिये, वरन् जो कुछ वार्तालाप हुआ है उसका शीघ्रतासे पुनरावाहन कर जाइये और देखिये कि उसमेंसे कितना आपको याद है।

अब प्रश्न यह उठता है कि शिक्षण क्रियाके बीचमें किस

समय ऐसी परीक्षाएँ आरम्भ करनी चाहिये। मनोवैज्ञानिकोंने पता लगाया है कि उनको न तो बहुत जल्दी और न तो बहुत देरसे आरम्भ करना चाहिये। वरन् अधिकतम लाभ पानेके लिये उन्हें उस समय शुरू करना चाहिये जब स्मृतिमें सामग्री प्रायः आधा जम चुकी जान पड़े। प्रयोगोंद्वारा यह भी सिद्ध हो चुका है कि अगर ऐसी आत्म-परीक्षाएँ याद करनेकी क्रियाके बीचमें वितरित कर दी जाती हैं तो उनके कारण कण्ठाग्र करनेमें लगनेवाले समय और आवृत्तियोंकी संख्यामें बड़ी बचत हो जाती है।

(३) अनेक ज्ञानेन्द्रियोंद्वारा मनपर छाप डालनी चाहिये

यों तो सभी ज्ञानेन्द्रियोंद्वारा मनपर संस्कार पड़ते हैं पर आँख और कान इनमें प्रमुख हैं। देखा गया है कि सभी लोग सब इन्द्रियोंको समान दक्षतासे काममें नहीं ला सकते। अधिकांश लोग आँखों देखी चीजें ज्यादा याद रखते हैं और कुछ लोग कानसे सुनी हुई बातोंको। ऐसे व्यक्ति विरले ही होते हैं जो सारी ज्ञानेन्द्रियोंका समान निपुणतासे उपयोग कर सकें। अतएव हर व्यक्तिको जाँच-पड़ताल करके यह पता लगा लेना चाहिये कि उसकी कौन-सी इन्द्रिय सबसे कुशल है। उसी इन्द्रियका प्रयोग सबसे अधिक होना चाहिये। पर साथ-ही-साथ अन्य इन्द्रियोंकी भी सहायता आवश्यकतानुसार लेनी चाहिये और उन्हें बिल्कुल व्यर्थ न छोड़ देना चाहिये।

(४) अर्थ और स्मृति

श्री डी०ओ०लियन (D. O Lyon) ने दो व्यक्तियोंसे एक

ही बैठकमें कुछ दोहे याद करनेको कहा तो निम्नांकित फल प्राप्त हुए—

शब्द-संख्या-का औसत	६५	१५०	३००	७५०	१५००
याद करनेके लिये आवश्यक आवृत्ति-संख्या-का औसत	६	१५·५	१७·५	१९	२६·५

इसके विरुद्ध बड़े कुशल याद करनेवाले (Effingham) और (Meumann) को ३६ निरर्थक शब्दखण्डोंको याद करनेके लिये ५५ और ३३ बार रटनेकी आवश्यकता पड़ी। सार्थक और निरर्थक सामग्रीको याद करनेमें लगी आवृत्तियोंके इस महान् अन्तरसे यह महत्त्वपूर्ण निष्कर्ष निकलता है कि सार्थकता सीखी हुई बातको स्मरण रखनेमें बड़ी सहायता देती है। यदि किसी शब्द, नाम या तथ्यका अर्थ लगा लिया जाय तो उसे याद करना सुगमतर हो जायगा और जितनी अच्छी तरह किसी शब्द या प्रकरणका अर्थ समझ लिया जायगा उतनी ही आसानीसे वह कण्ठस्थ किया जा सकेगा।

इसलिये हर प्रकारके सीखने या याद करनेमें जो कुछ याद करना हो उसके तात्पर्यपर विशेष ध्यान देना चाहिये। किसी भी चीजको भलीभाँति समझे बिना कण्ठाग्र करनेका प्रयत्न न कीजिये। स्मरणकलाका एक गुर यही है कि आप अपने अनुभवोंको सार्थक बनायें। आपको जो कुछ भी स्मरण करना हो चाहे नया शब्द या नया चेहरा या नया तथ्य—यदि आप उसे अपने लिये सार्थक बना लें तो उसे अच्छी तरह याद कर सकेंगे।

भावार्थको याद करके अपनी स्मृतिको एक और सहारा दीजिये। क्या आप इसे याद कर सकते हैं, "स्मृतिको सहायता देनेके लिये अर्थका प्रयोग कीजिये ?" क्या आप इसे भी कण्ठाग्र कर सकते हैं, "कीजिये को का के अर्थ स्मृति सहायता प्रयोग लिये देने" ? पहले को याद कर लेना आसान है क्योंकि इसमें अर्थ है; दूसरेमें शब्द वही हैं, पर उसे याद करना दुष्कर है क्योंकि वह अर्थविहीन है।

यदि आप आशयकी खोज करेंगे तो स्मरण कार्यमें समय और प्रयासका व्यय कम होगा, और जब आप अर्थ भी याद कर लेंगे तो सामग्रीको अधिक कालतक स्मरण रख सकेंगे। केवल शब्दोंका कण्ठस्थ करना काफी नहीं; उनके अर्थोंको शब्दकोषद्वारा भलीभाँति समझनेका प्रयत्न कीजिये। यदि किसी प्रकरणका तात्पर्य स्पष्ट नहीं है तो उसे फिर पढ़िये, यहाँतक कि उसका मतलब समझमें आ जाय। पत्र-पत्रिकाएँ पढ़ते समय शब्दोंपर उतना ध्यान न दीजिये जितना उनके अर्थोंपर; वार्तालाप और व्याख्यानोंमें भी इसी बातका ध्यान रखिये। जो कुछ आप पढ़ते या सुनते हैं, उसके शब्दोंको हृदयस्थ कर लेना तो आपके लिये सम्भव नहीं, पर उसके तात्पर्यको आप सुगमतासे याद रख सकते हैं।

(५) बातचीत करके स्मृतिको पुष्ट कीजिये

क्या आपने अपनी स्मृतिको पुष्ट करनेकी आदत डाली है ? जब कोई सामग्री याद करनी होती है तो क्या आप सिर्फ उसकी ओर देखते रहते हैं या उसे मनमें दोहराते भी हैं ? क्या उसे लिखकर आप उसपर कुछ देर सोच-विचार करते हैं ? यदि आप उसकी ओर देखकर अपने मनमें कहें, "कितनी दिलचस्प चीज़ है;

इसे अवश्य याद करना चाहिये" तो इस प्रयत्नसे भी आप अपनी स्मृतिकी सहायता करेंगे। पर वह सहायता पर्याप्त न होगी।

स्मृतिको पुष्ट करनेका एक उत्तम तरीका यह है कि जिन अनुभवों, घटनाओं या तथ्योंको आप कण्ठस्थ करना चाहें उनके सम्बन्धमें बातचीत कीजिये। यदि कोई रोचक कहानी, सुन्दर चुट-कुला, चमत्कारपूर्ण वाक्य या उपयोगी सीख पढ़ी या सुनी है तो समय-समयपर उसे बातचीतमें प्रयुक्त कीजिये और अवसर पाकर अपने मित्रोंको सुनाइये। इससे आपकी स्मृतिको बहुत लाभ होगा।

कुछ प्रयोग किये गये जिससे यह सिद्ध हुआ कि अगर वस्तुएँ देखी और सुनी जायँ तो एक सप्ताह बाद वह उस दशाकी अपेक्षा १५ प्रतिशत अधिक याद रहती हैं जब कि वह केवल देखी ही जायँ। इसलिये जिन चीजोंको याद करना है अगर उन्हें लिख लेनेकी आदत आपने डाल ली है तो अच्छा ही किया। पर इससे भी अधिक सहायता आपकी स्मृतिको मिल सकती है यदि ऐसी चीजोंको दूसरोंको सुनाने और उनके सम्बन्धमें बात-चीत करनेकी आदत आप डाल लें। इस सरल उपायसे आपकी स्मरणशक्तिकी बड़ी उन्नति होगी।

कुछ लोगोंका कहना है कि किसी पढ़ी या सुनी हुई कहानी या चुटकुलेको सदाके लिये हृदयंगम करनेका सबसे अच्छा तरीका यह है कि जो प्रथम तीन व्यक्ति मिलें उन्हें उसे सुनाया जाय। यह बात नहीं कि तीन बार दोहरानेहीसे स्मृतिपर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ेगा। पर महत्त्वकी बात यह है कि कहानी या चुटकुलेको सुनाने-

के लिये अवसर ढूँढ़ निकालनेमें आपको काफी सोच-विचार करना पड़ेगा। जबतक आप उस कहानीको सुनानेके अवसरकी प्रतीक्षामें रहेंगे तबतक वह आपके मस्तिष्कके भीतर मँडराती रहेगी और स्मृतिसे जमती जायगी। इसका एक लाभ यह भी होगा कि आप दूसरे लोगोंको अपनी बात-चीतसे उबानेवाले न होकर एक अच्छे वार्तालाप करनेवाले बन जायेंगे। बात-चीत करनेसे केवल याद करनेहीमें नहीं; बल्कि धुंधले विचारोंको स्पष्ट करने, विषयको समझने और नये विचारोंके निर्माणमें भी मदद मिलेगी।

(६) विचारोंका सम्बन्धीकरण

जो भी नया अनुभव, विचार या तथ्य प्राप्त हो उसे अपने पूर्व अनुभव या ज्ञानमें सम्मिलित कर दीजिये और यथासम्भव अधिक संख्यामें और भिन्न-भिन्न प्रकारके सम्बन्धोंका सृजन कीजिये। नये अनुभव या विचारको उसके पूर्ववर्ती सजातीयसे सम्बन्धित करा दीजिये। इस प्रकारके मानसिक संसर्गोंके बिना अकेली छाप फीकी पड़कर लुप्त हो जायगी। या यदि याद भी रही तो उसका पुनरावाहन कठिन हो जायगा। ये विचार-सम्बन्ध ही अच्छी स्मृतिका रहस्य हैं। किसी अनुभवके सिलसिलेमें आप जितने अधिक सम्बन्ध अपने मनमें बनायँगे उतने ही दीर्घ कालतक स्मरण रखनेकी क्षमता आप प्राप्त कर सकेंगे।

पर यह मानसिक सम्बन्धीकरण क्या है? यह उस पदार्थके विषयमें तार्किक ढंगसे सोचना है। जिन अनुभवोंको आप स्मरण रखना चाहते हैं। उनपर जितना ही सोच-विचार कीजियेगा उतनी

ही अधिक सम्बन्ध-लड़ियाँ उनकी बन जायँगी और एककी सहायतासे दूसरेका पुनरावाहन करना उतना ही सुगम हो जायगा। दो व्यक्तियोंमें जिनके बाह्य अनुभव एक-से हों, उसीकी स्मरण-शक्ति अच्छी होगी जो अपने अनुभवोंपर मनन करता है और उनका परस्पर सम्बन्धीकरण करता है।

बार-बार दोहराना स्मृतिका सहायक तो अवश्य है, पर इसका अर्थ है यन्त्रवत् काम करना और यदि केवल इसी तरीकेका अवलम्बन किया जाय तो हमारी शिक्षाप्रणाली रटन्तसे ऊँची न उठ सकेगी। पर यह सभी जानते हैं कि रटनेमें कितनी मेहनत करनी पड़ती है और फल अपेक्षाकृत कितना कम मिलता है। मनोविज्ञानने और अच्छा उपाय बताया है जो मितव्ययी होते हुए अधिक लाभप्रद भी है। यह तरीका है तार्किक सम्बन्धीकरणका। जिसमें नये तथ्यको किसी ऐसी चीज़से जोड़ देते हैं जो मस्तिष्कमें पहलेसे विद्यमान हो। मनके भीतरकी पुरानी सामग्री चुम्बकका काम करती है और बादमें आवश्यकता पड़नेपर नई बातको फिर चेतनामें खींच लाती है। साधारण रूपसे यह कहा जा सकता है कि किसी विषयकी जितनी अधिक सामग्री मस्तिष्कमें होगी उतनी ही आसानीसे उस विषयकी नई बातें याद रखी जा सकेंगी।

किसी चीज़पर विचार करने और पुराने अनुभवसे उसके संसर्ग स्थापित करनेके बहुतसे तरीके हैं। नये तथ्य पुराने तथ्योंसे सादृश्य, कार्य और कारण, सम्पूर्ण और अंश, वैरोध्य, वस्तु और गुण, सामान्य और विशेष इत्यादिके सम्बन्धद्वारा जोड़े जा सकते

हैं। उदाहरणार्थ, किसी नये शब्दको याद करना है। उसके विभिन्न अर्थोंको सीखिये, उसके पर्यायवाची और विरोधार्थक शब्दोंका पता लगाइये, उसका सही प्रयोग, उसका उच्चारण और हिज्जे सीखिये, और जल्द-से-जल्द किसी पत्रमें या किसी अन्य लेखमें उसका प्रयोग कीजिये। यदि कोई नवीन विचार याद करना है तो उसको केवल दोहराते ही न रहिये, बल्कि यह सोचिये कि उससे आपके पूर्ववर्ती विचारों या काम-काजपर क्या प्रभाव पड़ेगा। अपने अन्य विचारोंसे उसकी तुलना कीजिये—वह किन विचारोंके समान हैं, किनके विरुद्ध है। उसकी उत्पत्ति किस प्रकार हुई, उससे क्या-क्या परिणाम निकलते हैं, इत्यादि। क्या उस विचारके व्यक्तीकरण या प्रतिपादनको आप किसी प्रकार सरल या उत्तम बना सकते हैं? नये विचारपर इस तरह सोचकर और उसका विश्लेषण करके आप न केवल उसे अच्छी तरह समझ सकेंगे बल्कि अच्छी तरह याद भी कर सकेंगे।

मानसिक सम्बन्धोंको उसी क्रमसे बनाना चाहिये जिसमें उन्हें प्रयोग करना होगा। उदाहरणार्थ, किसी शब्दके हिज्जोंमें अक्षरोंका एक बँधा हुआ क्रम होता है, किसी काव्यके छंद और पद भी एक निश्चित क्रमसे एक दूसरेके आगे-पीछे आते हैं। हर बातके सीखनेमें यह नितान्त आवश्यक है कि शुरूहीसे अधिक-से-अधिक शुद्ध संसर्ग स्थापित हो और कम-से-कम गलत सम्बन्ध। यदि किसी शब्दके हिज्जे याद करने हों तो प्रारम्भहीसे उसके हिज्जे ठीक-ठीक लिखनेका प्रयत्न कीजिये और उसके अक्षरोंका अपने मस्तिष्कमें कोई गलत सम्बन्ध न बनने दीजिये। यदि आप टाइप करना सीख

रहे हैं तो शुरूहीसे शुद्ध रीतिसे, और अक्षरोंके सही सिलसिलेको ध्यानमें रखते हुए सीखिये। इन सब चीजोंको इस प्रकार याद करना चाहिये कि हर अक्षर, पंक्ति या तर्कका अपने पिछले और अगलेसे संसर्ग स्थापित हो जाय, जिससे बादमें गलत सम्बन्धोंको तोड़ने या सीखी हुई चीजको भुलानेकी आवश्यकता न पड़े। इसमें कोई संदेह नहीं कि बहुत मानसिक और शारीरिक अयोग्यता इस कारण होती है कि सीखनेके आरम्भकालमें बहुतसे अशुद्ध सम्बन्ध स्थापित कर लिये जाते हैं, जिन्हें बादमें तोड़ना पड़ता है।

जितने अधिक शक्तिमान् विचार-सम्बन्ध होंगे उतनी ही सुगमतासे पुनरावाहन होगा। अतएव जिन बातोंसे मानसिक सम्बन्ध सुदृढ़ होंगे उनसे पुनरावाहनमें सुविधा होगी। सम्बन्धोंको अधिक मजबूत और गहरा बनानेके तीन मुख्य उपाय हैं—उनका पुनरावलोकन, ज्ञानका वर्गीकरण और शृङ्खलाबद्धीकरण, और ज्ञानकी विभिन्न शाखाओंकी परस्पर तुलना।

(७) संसर्गोंका पुनरावलोकन

स्मृतिको परिष्कृत करनेका एक महत्त्वपूर्ण साधन यह है कि मानसिक सम्बन्धोंकी समय-समयपर पुनरावृत्ति की जाय। मानसिक सम्बन्धोंको दोहराते रहना और समय-समयपर उनका पुनरावलोकन करना स्मरण क्रियाके आवश्यक अंग हैं। यह ध्यान देने योग्य बात है कि सीखी हुई सामग्री, अथवा उसके संस्कारोंहीको दोहराना काफी नहीं, बल्कि संस्कारोंके पारस्परिक सम्बन्धोंका भी पुनरावलोकन करना आवश्यक है। अर्थात् उस विचार-क्रियाको दोहराना

चाहिये जिसके द्वारा वे सम्बन्ध शुरूमें स्थापित हुए थे ।

(८) संस्कारोंका वर्गीकरण

संस्कारोंको जातियोंमें विभाजित कर लेनेसे उनके बीच संसर्ग स्थापित करने और उन्हें सुदृढ़ बनानेमें सहायता मिलती है । किसी नये पदार्थ या तथ्यको लेकर जितने विचार मिल सकें इकट्ठा कर लेनेके पश्चात् उन्हें तार्किक श्रेणियोंमें विभाजित करनेका प्रयत्न करना चाहिये । पहले तो विचारोंको एक जगह रखिये फिर उनके गुणों और विशेषताओंको खोज निकालिये, और उनकी समानता और असमानताकी तुलना कीजिये । इसके बाद रंग, रूप, आकार, मात्रा, कार्य और कारण, पूर्ण और अंशके आधारपर उनका व्यूहन कीजिये । इस प्रकार अपने विचारोंको समूहोंमें एकत्र करके कबूतर जैसे दर्बोंमें रख लीजिये । यदि नई सीखी हुई बातोंका वर्गीकरण न किया जाय बल्कि उनको एक ढेरके समान मस्तिष्कमें डाल लिया जाय, तो उनका अधिकांश भाग शीघ्र ही विस्मृत हो जायगा क्योंकि उसके मानसिक संसर्ग दुर्बल होंगे । इसका परिणाम यह होगा कि सीखनेमें कठिनाई होगी और इसके अतिरिक्त नये विचार भी बहुत धीरे-धीरे ही मनमें प्रकट होंगे । अगर मन अव्यवस्थित हो और उसके भीतर विचार और विश्वास, उचंगे और कामनाएँ तथा चेतनाकी सभी वस्तुएँ तितर-बितर पड़ी रहें जिससे आवश्यकता पड़नेपर यह पता न चले कि किस वस्तुको कहाँ ढूँढें, तो उसके ऐसे ही दुष्परिणाम होंगे । व्यूहनसे मानसिक जीवनमें क्रमका समावेश होता है जिससे हर चीजके लिये दिमागमें एक जगह नियत हो जाती है और हर चीज अपने निर्दिष्ट स्थानपर ही रहती है ।

मानसिक संसर्गोंको बनाना ही यथेष्ट नहीं। उन्हें लोप हो जानेसे रोकनेके लिये भी एहतियात करना चाहिये और इसके लिये संसर्गोंके पुनरावलोकनके साथ-साथ वर्गीकरण भी आवश्यक है। जितना ही गहन विषय हो उतनी ही अधिक आवश्यकता व्यूहनकी होती है। मनको सुव्यवस्था और विषयोंके उचित शीर्षकोंमें विभाजन कर देनेसे बड़ा सहारा मिलता है। किसीने बहुत सच कहा है कि किसी वर्गको भलीभाँति जान लेनेसे उसके हर व्यक्तिके चरित्रके प्रधान लक्षणोंका पता चल जाता है। ऐसा करनेसे स्मृतिका बोझ बहुत कुछ हलका हो जाता है।

(९) ज्ञानकी शाखाओंकी परस्पर तुलना

अलग-अलग तथ्यों और विचारोंको दर्वोंमें रख देनेके बाद संसर्गोंकी पुष्टिके लिये यह आवश्यक है कि विभिन्न दर्वोंकी सामग्रीकी परस्पर तुलना की जाय और उनके बीच भाँति-भाँतिके विचार-सम्बन्ध स्थापित किये जायँ। इसका तात्पर्य है विद्याओं और विषयोंके बीच सादृश्य और विरोधकी बातोंको ढूँढ़ निकालना तथा अन्य प्रकारके पारस्परिक सम्बन्ध स्थापित करना। इस प्रकार पिछले ज्ञानके तरीकों, सिद्धान्तों और अनुभवोंका उपयोग वर्तमान शिक्षामें होता है।

विभिन्न विषयोंकी तुलना कीजिये तो वे एक दूसरेपर प्रकाश डालकर और भी अधिक आलोकित हो जाते हैं। एक विद्यामें लागू होनेवाले सिद्धान्त अगर किसी अन्य विषयमें लगाये जायँ तो वे उसपर बिल्कुल ही नया प्रकाश डालेंगे। जो विषय या विचार देखने-में बिल्कुल असम्बद्ध जान पड़ते हैं, उनमें भी खोजनेपर छिपे हुए

साम्य मिल सकते हैं। उनको ढूँढ़नेसे न केवल वर्तमान ज्ञानको सीखनेमें, बल्कि नई बातोंके अनुसंधान करनेमें भी सहायता मिलेगी। सोचने या सीखनेकी क्रियाओंको अलग-अलग खानोंमें न बन्द कर देना चाहिये, वरन् ज्ञानकी विभिन्न शाखाओंका परस्पर मिलान और एकीकरण करना चाहिये। जो कुछ सीखा जाय पहले उसका वर्गीकरण करना और फिर वर्गोंका एकीकरण। यह याद करनेका एक उत्तम उपाय है और इससे कल्पना-शक्तिको भी उत्तेजन मिलता है।

(१०) पाठ्य सामग्री विस्तृत होनी चाहिये न कि संक्षिप्त

किसी तर्क या विचार-शृंखलापर अधिकार पानेके लिये उसको संक्षेपमें पढ़ना श्रेयस्कर है अथवा विस्तारके साथ? संक्षेपमें पढ़नेके अपने गुण हैं। आरम्भमें विषयके निचोड़को पढ़ लेनेसे उसकी रूपरेखा समझमें आ जाती है, जिससे आगेका कार्य सरलतर हो जाता है, मनमें उत्तेजना उत्पन्न होती है, दिलचस्पी जाग्रत् हो जाती है और विषयके प्रधान तत्त्वोंकी यथेष्ट जानकारी हो जाती है। इसके अतिरिक्त, यदि थोड़े समयके लिये शीघ्र ही कण्ठाग्र कर लेना है तो संक्षेपमें पढ़ना लाभप्रद होगा।

इसके विपरीत, यदि उद्देश्य यह है कि विषयको भलीभाँति समझ लिया जाय या उसे दीर्घ कालतक याद रक्खा जाय, तो विस्तृत रूपसे पढ़ना ही श्रेयस्कर होगा। जब कोई लेखक संक्षेपमें लिखता है तो उसे केवल मुख्य-मुख्य सिद्धान्तों और तथ्योंतक ही अपनेको सीमित रखना पड़ता है। प्रधान मार्ग छोड़कर गली-कूचोंमें विचरनेका अवसर उसे नहीं मिलता, चाहे वे कितनी ही

आकर्षक हों। विषय-सामग्रीको न्यूनतम शब्दोंमें संक्षिप्त करनेके कारण उसे उन सब सुझावों, अलंकारिक उपमाओं, दृष्टान्तों आदि-को छोड़ देना पड़ता है जो विषयको स्मृतिमें जमानेके लिये आवश्यक हैं। किसी पुस्तकके सारमें भले ही मुख्य कृतिकी सब महत्त्वपूर्ण बातें दी हों, पर उसके पढ़नेसे आपके मनपर लेखकके अभिप्रायकी वैसी ही टिकाऊ या यथेष्ट छाप कदापि नहीं पड़ सकती। इसलिये यदि स्थायी धारणकी इच्छा है तो पाठ्य सामग्री विस्तृत होनी चाहिये न कि संक्षिप्त। यह बात अनुसंधानद्वारा प्रमाणित हो चुकी है।

विस्तृत अध्ययनसे सामग्री अधिक कालतक याद तो रहती ही है, साथ ही उसपर आपको प्रभुत्व भी प्राप्त हो जाता है, जिस-से आवश्यकता पड़नेपर, आप सुगमतासे उसका प्रयोग कर सकते हैं। जब कोई गहन वाद-विवाद समझना हो या भाषणके लिये सामग्री एकत्रित करनी हो या किसी विषयकी मोटी-मोटी आवश्यक बातोंको याद करना हो, तो विस्तृत अध्ययन करना चाहिये। इससे आप अधिक मात्रामें नये विचार संचित कर सकेंगे और विषयको भी अच्छी तरह समझ सकेंगे।

(११) स्मृतिके कृत्रिम सहायक

आजकल कितनी ही ऐसी किताबें हैं जिनमें स्मृतिकी उन्नति करनेके लिये कृत्रिम उपायोंका सुझाव किया गया है। कुछ लेखकोंने नाम, चेहरे, तिथियाँ आदि स्मरण रखनेके लिये अनेक संकेत लिखे हैं। निर्बल स्मृतिको पुष्ट करनेके उपाय भी लिखे गये हैं।

पर यह सब कृत्रिम साधन वैज्ञानिक रीतिसे किये गये प्रयत्नका स्थान नहीं ले सकते; जैसे कीमियागरी रसायन शास्त्रका स्थान नहीं ले सकती। किंतु कृत्रिम उपायोंका भी उपयोग है। इस तरहका एक उत्कृष्ट उदाहरण अंगरेजीका अर्थशून्य शब्द (Vibgyor) है, जिसके अक्षर सूर्य-प्रकाशके सातों रंगोंके नामोंकी ओर क्रमश: संकेत करते हैं। इन रंगोंके नाम अंगरेजीमें Violet, Indrgo Blue Green, Yellow, Orange और Red हैं और इनके प्रथम अक्षरोंको लेकर ही (Vibgyor) शब्द बनाया गया है, जिससे सातों रंग क्रमानुसार स्मरण हो आते हैं। इसी प्रकारका एक शब्द है 'सितोपलादि'। यह एक विख्यात औषधका नाम है जो पाँच चीजोंसे बनायी जाती है। सितोपल (मिस्री), तुगाक्षीरी (वंशलोचन), पीपल, (इ) लायची और दारचीनी।

इन कृत्रिम उपायोंके और भी उदाहरण दिये जा सकते हैं। जैसे किसी काव्यमें छन्दोंकी संख्या या किसी आदेश मालामें आदेशोंकी संख्याको याद करनेके लिये अंकोंका प्रयोग किया जाता है।

स्मृतिके कृत्रिम सहायक, यदि बुद्धिमत्तासे काममें लाये जायँ तो उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं और इस हदतक उन्हें स्मरण कार्यका एक महत्त्वपूर्ण अंग समझना चाहिये। एक विद्वान्ने इस विषयमें बड़ी अच्छी सलाह यह दी है कि आत्म-परीक्षणद्वारा कमजोर स्थानोंका पता लगा लेना चाहिये और उन कमजोर जगहों-को मजबूत करनेके लिये ही समझ-बूझकर बनाये हुए संकेतों और दूसरे कृत्रिम साधनोंका सहारा लेना चाहिये।

२. पुनरावाहन

स्मृतिका तीसरा अंग पुनरावाहन है। जिस वस्तुकी छाप मनपर डाली गयी थी और जिसे स्मृतिने सुरक्षित रक्खा है उसे अवसरपर पुनः स्मरण कर लेना ही पुनरावाहन है। अभीतक मनोवैज्ञानिकोंको यह ठीक-ठीक पता नहीं चला है कि पुनरावाहनके समय मस्तिष्कमें वास्तवमें क्या होता है। पर हम यह जानते हैं कि पुनरावाहनके समय हमारे मनकी दशा एक विचित्र प्रकारकी होती है जो कि अंकनके समयसे बिल्कुल विभिन्न होती है। अंकन-के समय मनको बाहरी छापपर केन्द्रित किया जाता है और बाहरसे संस्कारोंको भीतर ले जाया जाता है। पर पुनरावाहनके समय मनके भीतर संचित प्रतिमाओंमें खोज की जाती है और साथ-ही-साथ कुछ बाहरी क्रियाएँ भी होती रहती हैं जैसे बोलना या लिखना। स्मृतिका अन्तिम लक्ष्य ही यह है कि आवश्यकता पड़ने-पर वाञ्छित तथ्य या विचार चेतनामें फिरसे बुलाया जा सके! ऊपर लिखी सारी साधना इसी उद्देश्यसे की जाती है। क्या कोई ऐसी भी युक्तियाँ हैं जिनसे पुनरावाहनके काममें मदद मिले?

पुनरावाहनको सुगम बनानेके लिये निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किये जाते हैं।

(अ) समय-समयपर पुनरावाहनका अभ्यास करते रहिये। क्योंकि पुनरावाहन एक विचित्र प्रकारकी मानसिक अवस्था है, इसलिये हमें पुनरावाहनका अभ्यास करके उसके लिये तैयारी करनी चाहिये। यह हम पहले ही बता चुके हैं कि पुनरावाहनके प्रयोगोंसे

कमजोर जगहोंका पता चल जाता है जिससे उन्हें दृढ़ करनेके लिये हम विशेष प्रयत्न कर सकें। ऐसे प्रयोगोंका एक दूसरा लाभ यह होता है कि हम स्मृतिको काम करनेके लिये बाध्य करते हैं। इसलिये पुनरावाहनका अभ्यास करना ही पुनरावाहन सीखनेका सबसे अच्छा तरीका है। स्मृतिको सहायता देनेमें पुनरावाहनका बड़ा महत्त्व है और एक मनोवैज्ञानिकने तो यहाँतक कहा है कि स्मरण क्रियामें आधेसे अधिक समय पुनरावाहनका अभ्यास करनेमें लगाना चाहिये।

स्मृतिको शिक्षित करनेके लिये उसे दैनिक जीवनमें यथा-सम्भव हर अवसरपर प्रयोग करनेकी आदत डालिये और ऐसे साधनोंका आसरा न लीजिये जो स्मृतिको आलसी बनाये। अगर कोई किताब पढ़ रहे हैं तो जिस स्थानपर पढ़ना छोड़ा था उसे बिना निशान लगाये या पन्ना मोड़े याद रखनेकी कोशिश कीजिये। छोटी-छोटी बातोंमें अपने स्मृतिकी परीक्षा करते रहिये, जैसे नामों, चेहरों, अपने दैनिक कार्य-क्रम या बीते हुए दिनकी सबसे महत्त्व-पूर्ण अथवा रोचक घटनाओंका याद रखना। पर इसका यह अर्थ नहीं है कि स्मृतिपर व्यर्थका बोझा लाद दिया जाय।

(आ) अपनी स्मृतिपर विश्वास कीजिये

स्मृति मनमाने ढंगसे काम नहीं करती बल्कि नियमोंके अनुसार। उसके काम करनेके लिये कुछ शर्तोंका पूरा होना लाजिमी है, और जब उनको पूरा कर दिया तब शेष काम और फलोंको प्रकृतिके नियमोंपर छोड़ देना चाहिये और अपनी स्मृतिपर भरोसा करना चाहिये। मानसिक शक्तियोंसे पूरा लाभ आप तभी उठा

सकेंगे जब आप उनपर विश्वास रखेंगे । चिन्ता या डर पुनरावाहनके लिये घातक हैं । यह दोनों मनकी साधारण कार्यवाहीमें गड़बड़ डाल देते हैं, विचारोंके प्रवाहको रोक देते हैं, और उन संसर्गोंको दबा देते हैं, जो पुनरावाहनमें आपकी सहायता करते हैं । भयका कुप्रभाव विशेषकर उन लोगोंमें देखा जाता है जिन्हें दर्शकोंके सामने व्याख्यान देना होता है या नाटक खेलना होता है । कितने ही वक्ता अपने वक्तृत्वकी सुन्दर रूप-रेखा और मजेदार चुटकुले मुखाग्र करके आते हैं, पर श्रोतागणको देखकर भयके कारण, यह सब-के-सब एकदम काफूर हो जाते हैं और वक्ताको अपने व्याख्यानका उत्तम भाग बोले ही बिना मंचसे वापिस चला जाना पड़ता है ।

कुछ लोग अक्सर यह कहा करते हैं कि 'मैं अवश्य ही इसे भूल जाऊँगा' 'मेरा मस्तिष्क चलनीके समान है', 'मैं अपनी स्मृतिपर विश्वास नहीं कर सकता' इत्यादि । ऐसी बातें कहकर और ऐसे विचार मनमें बारम्बार लाकर वे लोग अपनी स्मृतिको बड़ी हानि पहुँचाते हैं, क्योंकि जितना अविश्वास हम अपनी स्मृतिपर करते हैं उतनी ही दुर्बल वह होती जाती है ।

कभी-कभी ऐसा होता है कि जिस चीजको हम अपने स्मृतिकोषमें सुरक्षित रक्खा हुआ समझते हैं, वह मौकेपर याद नहीं आती—जुबानपर रक्खी-सी लगती है पर निकलती नहीं । ऐसी दशामें जल्दबाजी करना या मस्तिष्कपर अत्यधिक जोर डालना ठीक नहीं, बल्कि दो एक मिनट प्रतीक्षा करनी चाहिये जिससे वह चीज स्वयं ही याद आ जाय ।

(इ) आत्म-सूचना

चिन्ता और भयपर विजय पानेके लिये, घबराहटको दूर करनेके

लिये, और आत्म-विश्वासके जागरण और विकासके लिये आत्म-सूचनासे बढ़कर दूसरा उपाय नहीं। इसका विस्तारपूर्वक विवेचन एक पिछले अध्यायमें किया जा चुका है।

३. याद करनेमें मितव्ययी होना चाहिये

दुनियाके हर काममें न्यूनतम श्रमका सिद्धान्त लागू होता है। इसी तरह याद करनेके काममें भी मितव्ययिताका सदा ध्यान रखना चाहिये। इससे केवल प्रयासकी ही बचत नहीं होती, वरन् जो बातें वास्तवमें स्मरणीय हैं उन्हें ज्यादा अच्छी तरह याद भी रक्खा जा सकेगा। स्मृतिकी सहायताके लिये कोष इत्यादिक पुस्तकें हैं और साधारण बातें नोट-बुकोंमें दर्ज की जा सकती हैं, जिससे भूल जानेपर भी उनका पुनरावाहन किया जा सकता है। पहले यह निर्णय कर लेना चाहिये कि कौन-सी चीजें याद करने योग्य हैं और कौन-सी नहीं। जो वास्तवमें याद करने योग्य हों उन्हींको याद करनेका प्रयास करना चाहिये। इस सलाहको कि स्मृतिको उपयोग करनेमें मितव्ययी होना चाहिये, कुछ और स्पष्ट कर देना अच्छा होगा।

थोड़ा-सा विचार करनेसे यह प्रत्यक्ष हो जायगा कि किसी वस्तुको स्मरण करनेके तीन उद्देश्य हो सकते हैं। उसका पुनरावाहन करना, उसको पहचानना या उसको फिरसे सीखना। सीखनेका ढंग और किस दर्जेतक आप सामग्रीको याद करेंगे। यह दोनों बातें इसपर निर्भर करती हैं कि आप किस उद्देश्यसे सीख रहे हैं। और यदि आप अपने वास्तविक उद्देश्यको न जानकर किसी दूसरे ही उद्देश्यसे सीखते हैं, तो इससे या तो प्रयास व्यर्थ जायगा या अपर्याप्त होगा।

४. पुनरावाहनके लिये सीखना

कितनी ही चीजें हैं जिन्हें आप इस आशयसे याद करना चाहते हैं कि बादमें उन्हें या उनके सारांशको जबानी बिना किसी सहायताके सुना सकें, जैसे कोई पद्य, व्याख्यान या किसी नाटकमें आपका पार्ट। यहाँ आपका ध्येय पुनरावाहन होता है। इसमें कोई संदेह नहीं कि पुनरावाहनके लिये याद करनेमें ही सबसे अधिक परिश्रम करना पड़ता है। अगर आपके सामने एक समूहमें बीस आदमी हों तो सम्भव है उन्हें देखकर आप पहचान सकें और उनमेंसे हर एकका नाम बता सकें। पर यदि आपसे उन सबके नाम बिना उन्हें देखे हुए बतानेको कहा जाय तो यह बिल्कुल दूसरी प्रकारका और कहीं कठिन काम होगा।

यह बात ध्यानमें रखनी चाहिये कि पुनरावाहनके लिये याद करना बड़ा कठिन होता है। इसलिये जबतक आपको नितान्त आवश्यक न हो, अपनी स्मृतिपर इस प्रकारका भार न डालिये।

५. पहचाननेके लिये सीखना

बहुत-सी चीजें ऐसी हैं जिन्हें पुनरावाहनके लिये नहीं बल्कि पहचाननेके लिये सीखा जाता है। उदाहरणार्थ लोगोंके नाम या उनकी शक्लें याद करनेमें उद्देश्य इतना ही होता है कि किसी व्यक्तिको देखकर उसका नाम स्मरण हो आये या उसका नाम देख या सुनकर उसकी सूरत याद आ जाय। इसी प्रकार यदि आपको मोटरसे कोई लम्बी यात्रा करनी है और यात्राके नक्शेका आप अध्ययन कर रहे हैं तो यह कोशिश न कीजिये कि मार्गकी हर

वस्तुको इस प्रकार याद कर लें कि उसका क्रमानुसार पुनरावाहन कर सकें । न इसकी आवश्यकता है और न यह लाभदायक ही होगा । आपको तो इतना ही याद करना चाहिये कि कहाँ-कहाँपर मुड़ना या रुकना होगा और उन स्थानोंपर जब पहुँचें तो उन्हें किन चिह्नोंसे पहचानें ।

जिस वस्तुकी केवल पहचाननेके लिये आवश्यकता है उसे पुनरावाहनके लिये याद करना समय और प्रयासका अपव्यय है । पुनरावाहनके लिये सीखना केवल कठिन ही नहीं होता । वरन् वह पहचाननेके लिये सदैव उपयोगी भी नहीं होता । हर महीनेमें दिनोंकी संख्या बतानेवाला अंगरेजीमें एक प्रसिद्ध छन्द है जो कितने ही लोगोंके लिये बड़ा उपयोगी है, पर यदि उन्होंने उसे पहचाननेके बजाय पुनरावाहनके लिये याद किया है तो अक्तूबर शब्द उन्हें तुरंत ही एकतीस दिनका स्मरण न करा सकेगा बल्कि सारे छन्दको दुहराना पड़ेगा और उसके अन्तिम पदपर पहुँचनेपर ही यह पता चलेगा कि अक्तूबर मासमें ३१ दिन होते हैं । इसी प्रकार अगर किसी बालकसे पूछा जाय कि पाँच सते कितना होता है तो कदाचित् उसे पाँचका पूरा पहाड़ा शुरूसे पढ़ना पड़ेगा और पाँच सतेपर पहुँचनेहीपर उसे पैंतीस याद आयगा ।

ऊपर दिये हुए सामान्य नियमोंके अतिरिक्त नीचे लिखे हुए विशेष संकेतोंसे पहचाननेके लिये सीखनेमें सहायता मिल सकती है ।

(क) जब ऐसी सामग्रीसे काम पड़े जो सब-की-सब नयी है तो पहचाननेकी क्रियाको सदा उसी दिशामें सीखना चाहिये जिसमें आप उससे अग्रसर होना चाहते हैं । इलाहाबादसे लखनऊ

जानेमें जिन चिह्नोंकी जानकारी उपयोगी होगी उनसे उल्टी दिशाकी यात्रामें काम न चलेगा। किसी मनुष्यका नाम सुनकर आपको उसकी सूरत याद आ सकती है पर यह जरूरी नहीं कि उसकी सूरत देखकर उसका नाम आपको स्मरण हो आये। इसका कारण वह क्रम या दिशा है जिसमें आपने इन वस्तुओंको याद किया है। अगर च और छ दो मिली हुई वस्तुएँ हैं, तो आपकी यह इच्छा हो सकती है कि चको देखकर आपको छकी याद आ जाय। अगर ऐसा है तो इस सामग्रीको इसी ढंगसे याद कीजिये कि चको देखनेसे आपको छका स्मरण हो आये।

(ख) यदि ऐसी सामग्री याद करनी है जिसका कुछ अंश परिचित और कुछ अपरिचित है, तो अपरिचितसे शुरू करके परिचितकी ओर चलना चाहिये जिससे अपरिचितको देखकर परिचितकी याद आ जाय। उदाहरणार्थ, किसी विदेशी भाषाके शब्दोंको सीखनेमें पहले मातृभाषाके शब्दको देखकर और तब विदेशी भाषाका उसका पर्याय देखनेकी अपेक्षा यह श्रेयस्कर है कि पहले विदेशी भाषाका शब्द देखा जाय और उसके बादमें अपनी भाषाका तुल्यार्थक शब्द। यदि किसी ऐतिहासिक घटनाके विषयमें आपको कुछ जानकारी है और उसकी तिथिको याद करना चाहते हैं तो तिथिसे आरम्भ कीजिये और उससे घटनाको जोड़ दीजिये।

(ग) पहचाननेके लिये याद करनेमें स्मृतिके अन्य नियम तो लागू होते ही हैं पर संकेत और इशारे बनानेका विशेष अवसर रहता है। नोटोंसे भाषण देते समय प्रत्येक नोटको देखकर आपको यह स्मरण हो आता है कि आगे क्या कहना है। इसी प्रकार आप

अपनी (Engagement BooK) में जो बातें संक्षेपमें लिख लेते हैं वह आपकी मुलाकातों और दूसरे कार्य-क्रमकी याद दिलाती हैं। ऐसे संकेतों और चिह्नोंको बनाना एक कला है। वह न तो बहुत लंबे और न बहुत छोटे होने चाहिये।

६. फिरसे सीखनेके लिये याद करना

कुछ चीजोंको याद करनेमें यह उद्देश्य नहीं रहता कि उन्हें या उनके सारांशको कण्ठाग्र कर लिया जाय, बल्कि केवल इतना याद करना ही अभीष्ट रहता है कि उन्हें पहले कभी पढ़ा था और कहाँ पढ़ा था, ताकि अगर बादमें जरूरत हो तो उन्हें फिरसे सीखा जा सके या पुस्तकमें ढूँढ़ा जा सके। इस प्रकारकी मानसिक दक्षतापर प्राय: बहुत ही कम ध्यान दिया जाता है।

हमारे अनुभवका बहुत थोड़ा-सा भाग ऐसा होता है जिसका हम कभी भी साफ-साफ पुनरावाहन कर सकें। हमारे अनुभवके अधिकांश भागकी स्मृति तो धुँधली और अनिश्चित ही रहती है। पर ऐसे अनुभव या ज्ञानको भी जिसका हम ठीक-ठीक पुनरुद्भावन न कर सकें व्यर्थ न समझना चाहिये, क्योंकि उन सभीसे हमारी आदतों, हमारे चरित्र और हमारे मस्तिष्कपर गहरा प्रभाव पड़ता है।

अगर अपने पुराने अनुभव और पूर्वसंचित ज्ञानको पूरी तरहसे याद रक्खा जा सके तो निस्सन्देह ही वह बड़ा उपयोगी हो, पर अधिकांश लोगोंके लिये तो उनकी शिक्षाका मुख्य फल इतना ही होता है कि उन्हें अस्पष्ट ढंगसे यह याद रहे कि अमुक विषयको पहले कभी पढ़ा था और उसकी अमुक बात कहाँपर मिल सकती है। इस प्रकारकी धुँधली स्मृति साधारण शिक्षाही-

में नहीं बल्कि उस विशेष शिक्षामें भी उपयोगी होती है जो विद्यार्थीको विशेष पेशोंके लिये तैयार करती है। एक कुशल वकील या डाक्टर भी हर मामलेमें अपनी राय तुरंत ही नहीं दे सकता। दूसरे वकीलों या डाक्टरोंपर उसकी श्रेष्ठता इस कारण नहीं होती कि उसे हर प्रश्नका उत्तर या हर समस्याका समाधान, जबानी याद है जो तुरंत ही काममें लाया जा सकता है; वरन् इस बातसे कि उसमें यह योग्यता है कि वह थोड़ी-सी देरमें उस सामग्रीको निकाल सकता है जिसकी आवश्यकता उसे मामलेमें अपना निर्णय देनेमें है, जब कि दूसरे डाक्टर या वकील उस सामग्रीसे अपरिचित हैं और उन्हें यह पता ही नहीं कि वह किस किताब या पत्रिकासे मिल सकती है।

हो सकता है कि एक किताबको पढ़ते समय उसके कुछ हिस्से आपको दिलचस्प लगें पर आप उन्हें इतना महत्त्वपूर्ण न समझें कि उन्हें याद कर लिया जाय या स्मरण—पुस्तक (Common Place BooK) में ही लिख लिया जाय। पर सम्भव है कि वर्षों बाद आपको उस सामग्रीकी आवश्यकता पड़े और आप उसे पुनः प्राप्त करना चाहें। इसका उपाय यह है कि विषय-सामग्रीकी धुँधली स्मृतिके साथ उसके मिलनेकी जगहकी स्पष्ट और निश्चित स्मृति जोड़ दी जाय।

जब आप कोई किताब पढ़ें तो उसके और उसके लेखकके नामको सावधानीसे देखिये। पुस्तककी भूमिका और नाम पत्रसे लेखकके सम्बन्धमें जो कुछ मालूम हो सके उसे भी ध्यानपूर्वक पढ़िये। जब किसी किताबमें कोई चित्ताकर्षक वस्तु मिले तो

केवल उसीको नहीं बल्कि लेखक और पुस्तकके नामको भी याद रखनेकी कोशिश कीजिये। विषय-सामग्री स्वयं भूल जानेपर भी उसके मिलनेका पता तो याद रहेगा ही और उसके द्वारा वह सामग्री आवश्यकता पड़नेपर फिर संकलन की जा सकेगी। यह युक्ति मानसिक दक्षताके लिये अत्यन्त गुणकारी है पर इसका प्रयोग बहुत कम किया जाता है। ऐसी जानकारी जिसके मिलनेका पता मालूम है ऐसी जानकारीकी अपेक्षा कहीं अधिक उपयोगी है जिसका पता नहीं मालूम।

७. अच्छी स्मृतिके लक्षण

(क) अच्छी स्मृति अपनी सामग्रीको विवेकपूर्वक छाँट लेती है। पुराने सभी अनुभवोंको धारण करनेवाली स्मृतिका उत्कृष्ट होना आवश्यक नहीं। हमारे अनेकों अनुभव ऐसे होते हैं जिनके पुनरावाहनकी जरूरत भविष्यमें नहीं पड़ती। किसी समय उनकी उपादेयता रही होगी, पर बादमें वह बिलकुल बेकार हो गये। काम निकल जानेके बाद उनको भूल जाना ही अच्छा है। यदि वह चेतना-तलपर आते रहें तो कूड़े-कचड़ेके समान होंगे। फिर हमारे अनुभवोंका बड़ा भाग होता है हमारी क्षुद्र ईर्ष्याएँ, दुःख, कष्ट, भूलें, खेद और पश्चात्ताप। इन्हें तो जितनी जल्दी हो सके भूल जाना चाहिये। जबतक वह याद रहते हैं दुःख और शोकके बीज बोया करते हैं, हमारी शक्तिको क्षीण करते हैं और हमारे सुखका अपहरण करते रहते हैं। आपको बहुधा ऐसे व्यक्ति मिले होंगे जो कोई बात कहने लगते हैं तो आदिसे अन्ततक सभी आवश्यक और अनावश्यक बातें ब्यौरेवार सुनाकर दिमाग चाट जाते हैं। उनकी

स्मृति गेहूँसे भूसेको अलग नहीं कर सकती और सारा बोझ ढोकर वह सुननेवालोंके कानोंपर पटक देते हैं।

डाक्टर कारपेंटरने पार्लियामेंटके एक सदस्यका बहुत सुन्दर उदाहरण लिखा है, जिन्हें एक बार पढ़ लेनेसे लंबे-लंबे कानून और पार्लियामेंटके ऐक्ट याद हो जाते थे। इस अद्भुत योग्यताके लिये जब उनकी प्रशंसा की गयी तो उन्होंने कहा कि वह शक्ति उनके लिये वरदान न होकर एक अभिशाप हो गयी थी; क्योंकि उन्हें, जब अपने पढ़े हुए किसी कागजमेंसे किसी बातका पुनरुद्-भावन करना होता था तो उन्हें शुरूसे लेकर मनोवाञ्छित स्थान-तक सारी पठित सामग्रीको दोहराना पड़ता था। कोई स्मृति श्रेष्ठ नहीं हो सकती यदि वह मतलबकी बातको छाँटकर याद न रख सके।

(ख) अच्छी स्मृतिके लिये काफी सोच-विचार करना चाहिये। जैसा कि पहले बता चुके हैं, स्मरण-कलाका रहस्य सोचना ही है और तोतेकी तरह दोहरा देनेवाली स्मृतिको अच्छा नहीं कहा जा सकता।

(ग) स्मृतिको विशेषोन्मुख होना चाहिये। स्मृति अच्छी उसीकी है जो उससे अच्छी सेवा ले सके। गणितके अध्यापकके लिये गणितके सूत्र महत्त्वपूर्ण हैं, व्यापारीके लिये अपने ग्राहकोंके नाम और चेहरे। एक वकीलके लिये अपने मुकद्दमेका ब्यौरा याद रखना इतिहासकी प्रसिद्ध तिथियाँ याद रखनेकी अपेक्षा कहीं अधिक आवश्यक है। आपकी स्मृति शुद्ध ही नहीं होनी चाहिये वरन् उसे ठीक प्रकारकी सामग्री धारण करनी चाहिये। जो कुछ

भी आपका कारोबार हो उसके सम्बन्धकी बातें याद रखनेकी क्षमता आपमें होनी चाहिये ।

(घ) याद करनेकी गति और यथार्थता । यह विचार भ्रम-मूलक है कि जो कुछ जल्दीसे याद हो जाता है वह जल्दी भूल भी जाता है और जो देरमें याद होता है वह दीर्घकालतक याद रहता है । जैसा कि पहले बताया जा चुका है मस्तिष्कके साम्राज्यमें गति और यथार्थतामें परस्पर कोई विरोध नहीं । प्रायः यह देखा जाता है कि जिसे देरमें याद होता है वह शीघ्र ही भूल जाता है और भूलें भी ज्यादा करता है । स्मरण-कार्यमें फुर्ती और शुद्धता साथ-साथ चलती हैं और मन्द गति मानसिक लद्धड़पनेकी निशानी है ।

८. नियमोंका प्रयोग करनेकी आदत चाहिये

स्मृतिसम्बन्धी सिद्धान्तोंका जानना ही पर्याप्त नहीं, उनका प्रयोग करना सीखिये । निरीक्षण, अध्ययन और विचार करनेकी अपनी आदतोंमें उनका समावेश कीजिये । स्मरणकार्यमें सुविधा तभी प्राप्त हो सकती है जब अच्छे नियमों और उपायोंका व्यवहार करना आपके स्वभावका रूप धारण कर ले । स्मृतिकी दक्षताके लिये अभ्यास नितान्त आवश्यक है, कोई उपयोगी और प्रिय विषय चुन लीजिये और ऊपर बताये हुए नियमोंके अनुसार उसका गहन अध्ययन कीजिये । आपका जितना समय और प्रयास उसमें व्यय होगा वह व्यर्थ नहीं जायगा । उससे आपकी स्मृतिका विकास और मानसिक दक्षताका उत्कर्ष होगा ।

ग्यारहवाँ अध्याय

सोचनेकी कला

१. सोचनेका महत्त्व

मनुष्यके मनकी क्रियाएँ मुख्यतः विचारके रूपमें प्रकट होती हैं। अधिकांश समय हम कुछ-न-कुछ सोचते ही रहते हैं। और सच पूछिये तो सोचना ही बौद्धिक जीवनका सार है। मनुष्य-मनकी पशु-मनपर श्रेष्ठताका प्रधान कारण यही है कि केवल मनुष्यहीके पास विचारनेकी शक्ति है। स्पष्टता, शीघ्रता और प्रबलतासे विचार करनेकी योग्यता मानसिक प्रवीणताका एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग है। अधिकांशतः अच्छे विचारक ही जातिके कुशल व्यक्ति होते हैं। विचारद्वारा व्यक्ति न केवल अपनेको अपनी परिस्थितियोंके अनुकूल बना लेता है, वरन् अपने वातावरणको भी, उसमें बड़े-बड़े परिवर्तन करके, अपनी आवश्यकताओंके अनुरूप बना लेता है। महापुरुष तो अपने मौलिक विचारोंद्वारा अपनी परिस्थितियोंमें सुधार ही नहीं कर लेते, बल्कि संसारमें क्रान्ति पैदा कर देते हैं। पशु ऐसा करनेमें असमर्थ है। सभ्यता, संस्कृति और शिक्षाका आधार विचार ही है। मानवजातिको जंगली अवस्थासे आजके उच्चपदतक पहुँचानेका श्रेय बहुत कुछ विचारहीको है। भली प्रकार सोचना ही उन महाप्रबल शक्तियोंमेंसे है, जो व्यक्तियोंको जीवनमें सफलता तथा श्रेष्ठता प्राप्त करनेमें सहायक होती हैं।

मन शरीरका राजा है और विचारद्वारा मनुष्यके शरीर और चरित्र दोनोंहीपर विलक्षण प्रभाव डाला जा सकता है ।

सोचना शिक्षा और मानसिक विकासका आधार है । सीखनेके प्रयत्न तभी फलीभूत होते हैं जब वे विचारद्वारा प्रदीप्त और निर्दिष्ट किये जाते हैं ।

एक विद्वान्ने विचारोंकी उपमा फूलोंसे दी है, विचारोंको संग्रह करना मानो फूल जमा करना है, उन विचारोंपर सोचना मानो फूलोंको गूँधकर माला बनाना है । विचारनेके पर्यायवाची शब्दोंमें शायद ही कोई इतना उपयुक्त हो जितना कि गूँधना । गूँधनेका अर्थ यह होता है कि अवलोकन, अध्ययन, वार्तालाप, अनुभव तथा पर्यटनद्वारा मिली हुई उत्कृष्ट सामग्रीसे मनुष्य अपनी इच्छानुसार नयी और सुन्दर वस्तुएँ तैयार करे । हमारे पास फूल तो बहुत हैं, हमें हार और गजरोंकी आवश्यकता है । हमारे पास पुस्तकालय, पुस्तकें तथा समाचारपत्र आदि कम नहीं हैं, परंतु हमें तो सोचनेवालोंकी आवश्यकता है ।

मानसिक कार्यक्षमताकी परिभाषा थोड़े-से शब्दोंमें यह है कि तथ्योंका जमा करना और उनके सम्बन्धमें सोचना । संसारमें जितनी भी उपयोगी चीजें हैं, सभी तथ्योंको इकट्ठा करके और उन-पर विचार करके पैदा की गयी हैं ।

सोचना ही मनके यन्त्रालयमें मालको तैयार करना है । तथ्य मनके कारखानेके लिये कच्चा माल है और वहाँपर जो नया सामान बनता है वह विचार, विधियाँ और वस्तुएँ हैं । मनुष्यकी सभ्यतामें

जितनी उन्नति हुई है वह सब पहले किसी मनुष्यके मनमें विचारके रूपमें प्रकट हुई थी।

हर एक जाति, व्यवसाय और छोटी-सी दूकानतककी उन्नति अधिकांशतः विचारोंपर ही निर्भर करती है। हमारी शिक्षाको चाहिये कि विचारक उत्पन्न करे, हर प्रगतिशील व्यक्तिका कर्तव्य है कि दिनमें थोड़ा-सा समय सोचने-विचारनेके लिये निकाल रखे।

एडिसनने अपनी प्रयोगशालाकी दीवारपर यह संकेत लटका रखा था·········बड़े आश्चर्यकी बात है कि सोचनेसे बचनेके लिये मनुष्य किन-किन युक्तियोंका सहारा लेता है।

किसी विद्वान्‌ने क्या खूब लिखा है कि हममेंसे थोड़ेसे लोग विचार करते हैं, बहुतोंका केवल विचार रहता है कि वे विचार करते हैं, और अधिकांश मनुष्य तो विचार करनेका कभी विचार-तक नहीं करते।

२. सोचना एक कला है

सोचना एक कला है, न कि विज्ञान। ऐसे नियमों या उपायोंका अभीतक पता नहीं चला है जिनके द्वारा नये विचार मनरूपी कार्यालयकी आवश्यकतानुसार पैदा किये जा सकें। प्रभावशाली सोचना तर्कशास्त्रपर ही निर्भर नहीं करता। तर्कशास्त्रसे इतनी सहायता अवश्य मिल सकती है कि वह विचारनेके निष्कर्षोंकी जाँच करे और हमारे तर्कको त्रुटियों और अशुद्धियोंसे बचावे, पर महत्त्वकी बात तो है विचारोंका उत्पन्न करना और तर्कशास्त्र

विचारोंकी सृष्टि करनेमें उसी तरह असमर्थ है जैसे व्याकरण काव्यकी रचना करनेमें। विचार या तो अनुभव या आन्तरिक ज्ञान या बोध (Intuition) से पैदा होते हैं और यह दोनों ही तर्कशास्त्रके परेकी वस्तुएँ हैं। वास्तवमें मनोविज्ञान भी ऐसे गुर नहीं बता सकता जिनके द्वारा मनुष्य जब चाहे और जैसे चाहे विचार कर सके। हाँ, मनोविज्ञान कुछ ऐसी युक्तियोंका अवश्य सुझाव कर सकता है जो सोचनेकी कलामें सहायक हों।

३. विचार-विभाग

जो विचार सामान्यतः अनुभवमें आते हैं उनके पाँच विभाग किये जा सकते हैं—

एक, अकस्माती या निकम्मे विचार जो हमारे मनमें उठने लगते हैं यदि हम अपने विचारोंको बिना किसी उद्देश्य या नियन्त्रणके इधर-उधर भटकने दें। न केवल बेकारीके वक्त वरन् गम्भीर कामके समय भी मन भटककर ऐसे विचारोंमें व्यस्त हो जाता है। ऐसे विचारोंको हम अललटप्पू विचार कहेंगे।

दूसरा, असमालोचनात्मक विश्वासके रूपमें सोचना। इस प्रकारके सोचनेमें हम दूसरोंके विचारोंको उधार लेकर अपना मान लेते हैं। इस क्रियामें तर्कके बजाय विश्वास या अंधश्रद्धाहीका हाथ रहता है, अगर हम जाँच करें तो यह जानकर आश्चर्यचकित हो जायँगे कि धार्मिक, सामाजिक और राजनैतिक मामलोंके सम्बन्धमें हमारे जो विचार हैं उनका कितना बड़ा भाग केवल विश्वासहीपर आधारित है।

तीसरा, ग्रहणात्मक सोचना जिसका उद्देश्य रहता है दूसरोंके विचारोंको ग्रहण करना या पचाना या किसी विद्या या हुनरको सीखना । यदि ग्रहणात्मक सोचनेद्वारा अध्ययनको सहारा न दिया जाय तो केवल पढ़ने या बार-बारके पढ़नेसे ही विद्यापर अधिकार नहीं प्राप्त हो सकता ।

चौथा, निर्णयात्मक सोचना या तर्क-वितर्क करना । इस प्रकारके सोचनेद्वारा मनुष्य अपने दैनिक जीवनकी समस्याओंको देख लेता है और उनका समाधान ढूँढ़ निकालता है । इसका अर्थ होता है किसी प्रश्नके पक्ष और विपक्षकी बातों और बारीकियों-पर विधिपूर्वक मनन और चिन्तन करना, जबतक कि उसका हल न मिल जाय ।

पाँचवाँ, रचनात्मक या उत्पादक सोचना । यह सबसे ऊँची कोटिका सोचना है । इसका उद्देश्य प्रकृतिके रहस्योंका अनुसंधान या नये यन्त्रों या पदार्थोंका निर्माण अथवा कला या कल्पनाकी मौलिक कृतियोंकी रचना करना होता है ।

४. निरर्थक या अललटप्पू विचार

जब हम अपने मनको बेलगाम छोड़ देते हैं, जब हम अपने विचारोंको निरुद्देश्य जिधर चाहें उधर भटकने देते हैं, जब हम उन्हें नियन्त्रित करनेका कोई प्रयास नहीं करते, तो हमारे मनमें भाँति-भाँतिके, निरर्थक, अललटप्पू विचार आपसे आप उठने लगते हैं । जाग्रत् अवस्थामें यदि हम अपने मनको थोड़ी देरके लिये किसी निश्चित कामपर न लगायें या किसी विशेष बातके सम्बन्धमें

विचार न करें तो इसी प्रकारके विचार उत्पन्न होने लगते हैं; क्योंकि ऐसी दशामें विचारधारा न्यूनतम प्रतिरोधका मार्ग ग्रहण कर लेती है और किसी उचंग, तात्कालिक रुचि, क्षणिक आवेग या हमारे वातावरणकी सूचनाका अनुसरण करके इधर-उधर विचरने लगती है। स्वप्नकी अवस्थामें जो विचार मनमें उठते हैं वह भी इसी श्रेणीके होते हैं, पर यह न समझना चाहिये कि ऐसे व्यर्थके विचार केवल बेकारी या निद्राकी ही अवस्थामें उत्पन्न होते हैं; क्योंकि वे उस समय भी चेतनाक्षेत्रमें घुसकर मनमें व्यर्थकी विचारधारा प्रवाहित कर देते हैं, जब कि हम गम्भीर विचारोंमें मग्न रहते हैं, या कम-से-कम रहना चाहते हैं, निम्नश्रेणीके और अशिक्षित मन-वाले, अर्थात् मानसिक बालक, इस प्रकारके अनुपजाऊ स्तरके ऊपर कदाचित् ही उठ पाते हैं, पर हममेंसे जो बहुत श्रेष्ठ हैं, उन्हें भी यह जानकर आश्चर्य होगा, यदि कोई आदमी उनके मनके भीतर उठनेवाले विचारोंका हिसाब रक्खे, कि हमारे जीवनका कितना बड़ा भाग निकम्मे विचारोंमें व्यर्थ जाता है। एकाग्रताकी कमी या मानसिक विक्षेप, एक बहुत ही व्यापक रोग है, और कितने लोग सोलह वर्षकी आयुपर ही अपना मानसिक जीवन व्यतीत कर देते हैं।

५. असमालोचनात्मक विश्वास

बहुधा जब हम किसी विषय या वस्तुपर अपने विचारोंको प्रकट करते हैं तो वह विचार हमारे स्वयंके सोचे हुए नहीं होते, बल्कि दूसरोंसे, बिना सोचे-समझे लिये हुए होते हैं। लार्ड कर्जनने

एक बार कहा था कि हम अपने विचार एक आनेमें मोल ले लेते हैं, क्योंकि उस समय सभी बड़े-बड़े समाचारपत्र एक आनेमें बिकते थे और उन्हींकी सम्मतियोंसे प्रभावित होकर जन-साधारण अपना मत स्थिर करते थे। आज भी इस कथनमें बहुत कुछ सत्य है। धर्म, समाज, राजनीति, अर्थशास्त्र आदि विषयोंपर जो हमारे मत होते हैं वे अधिकांशतः हमारे माता-पिता, मित्रों तथा समाजसे उधार लिये हुए, असमालोचनात्मक विश्वास ही होते हैं। जो लोग अपनेको बुद्धिवादी कहते हैं और समझते हैं कि उनकी सब सम्मतियाँ उनके स्वतन्त्र विचारका ही फल है, उन्होंने भी जानकर या अनजानमें दूसरोंके अनेकों मत बिना समालोचन या सन्देहके ग्रहण किये होते हैं। कारण स्पष्ट ही है। असमालोचनात्मक विश्वास हमें तैयार कपड़ोंकी भाँति, बने-बनाये विचार दे देता है और हमें स्वयं मानसिक परिश्रम करनेसे बचाता है।

६. विचारनेके साधारण सहायक

शेष तीनों प्रकारके विचारनेमें सहायता देनेके लिये कुछ विशेष सुझाव हैं; पर उनका अलग-अलग उल्लेख करनेसे पहले यह अच्छा होगा कि हम कुछ ऐसे संकेतोंको दे दें जो सभी प्रकारके निर्दिष्ट या उद्देश्यपूर्ण विचारमें सहायक होंगे।

(क) अपने मनको ज्ञान और अनुभवसे सम्पन्न कीजिये

शून्यमेंसे कोई वस्तु पैदा नहीं हो सकती। अतः प्रश्न उठता है कि विचार कहाँसे आते हैं? वे तथ्योंसे और तथ्योंके साथ हमारे संसर्गोंसे उत्पन्न होते हैं। यही वह कच्चा माल है

जिससे हमारे मनका कारखाना अपना माल तैयार करता है। यानी जो जानकारी आपको है और जो ज्ञान तथा अनुभव आपने पहलेसे जमा कर रक्खा है, वही आपके सोचनेकी सामग्री है। और उसीसे आप नये विचारोंका निर्माण करते हैं। पूर्वसंचित तथ्यों और विचारोंके समान मनको दूसरी कोई भी चीज सोचनेके लिये प्रेरित नहीं करती। जब कोई विचारक अपने सोचनेकी गाड़ीको विचारोंके अभावके कारण रुकता-सा देखता है तो वह फिर अपने तथ्योंकी ओर मुड़ता है, उनका पुनरावलोकन करता है, मनके भीतर उन्हें फिर उलटता-पलटता है, और ऐसा करनेसे आशा यही होती है कि मनोवाञ्छित विचार शीघ्र ही उसके मस्तिष्कमें चमक उठेगा।

सोचनेमें दक्षता प्राप्त करनेके लिये मनको यथासाध्य परिपूर्णता तथा विभिन्नतासे सुसज्जित कीजिये, जिस क्षेत्रमें विचार करना है। उसका ब्यौरेवार विशेष ज्ञान प्राप्त कीजिये; विषय-ज्ञानका पण्डित होना, सोचनेमें सुगमता और चतुरता तथा मौलिकता प्राप्त करनेकी जरूरी शर्त है, पर यह न समझ लेना चाहिये कि अपने चुने हुए विषयकी विशेष जानकारीसे ही निपुणतासे सोचनेके लिये यथेष्ट सामग्री मिल जायगी, उसको भाँति-भाँतिके सामान्य अनुभवसे जहाँ-तक हो सके परिवर्द्धित करना चाहिये। आपके उद्योगका क्षेत्र कुछ भी हो, यदि आप अच्छे विचारक बनना चाहते हैं तो आपका यही प्रयास होना चाहिये कि आपके संसर्ग और अनुभवकी सम्पत्ति अधिक-से-अधिक विस्तृत क्षेत्रसे संगृहीत की जाय। जीवनको इसी उद्देश्यसे संगठित करना चाहिये चाहे उससे तात्कालिक लाभ न भी हो, क्योंकि सम्भव है कि मनके कोनेमें पड़ा हुआ कोई अनुभव या

ज्ञान बादमें, कभी आवश्यकता पड़नेपर, बड़ा उपयोगी सिद्ध हो । पुस्तकें, पत्र, पत्रिकाएँ, शौकके धंधे (Hobbies) पर्यटन, मानवीय संसर्ग आदि ऐसे अनेकों साधन हैं जिनके द्वारा मनको विविध प्रकारके ज्ञान और अनुभवसे सम्पन्न किया जा सकता है ।

अपने पेशेके सम्बन्धमें विशिष्टरूपसे पढ़िये पर अपने अध्ययन-को अपने पेशेतक ही सीमित न रखिये । पुस्तकें और मासिक पत्र मानसिक सम्पत्ति बढ़ानेके लिये बड़े उपयोगी हैं । जो कुछ पढ़ा जाय, उसे पचा लेना चाहिये, विचार और एकानुभूतिद्वारा उसके हृदयमें बैठ जाना चाहिये जिससे वह आपके निजी अनुभवके समान बन जाय । खूब पढ़ना चाहिये और जो कुछ पढ़ा, देखा या सुना जाय उसपर मनन करना चाहिये और उसका सम्बन्ध पूर्वसञ्चित ज्ञान और प्रधान रुचियोंसे जोड़ना चाहिये । जो ज्ञान आप एकत्रित करें उसका बार-बार नये सिरेसे संगठन करना चाहिये ताकि आप उसे पूर्णरूपसे अपना सकें । इसी तरह अपने कारोबारसे सम्बन्ध रखनेवाले सभी व्यक्तियोंसे मिलना चाहिये; पर अपनेको केवल व्यापारी मित्रोंतक ही सीमित न रखकर अन्य लोगोंका भी संसर्ग प्राप्त करना चाहिये । अपने उद्योग-धंधेके संकुचित क्षेत्रसे बाहर निकलकर जीवनके दूसरे क्षेत्रोंका परिचय और मेल प्राप्त करना चाहिये । शौकके धंधों (Hobbies) जैसे बागबानी, फोटोग्राफी, गाना-बजाना, चित्रकारी तथा कविता आदिमें, जो समय लगता है, उसे व्यर्थ न समझिये, उनसे दूसरे प्रत्यक्ष लाभ तो होते ही हैं, परंतु इसके अतिरिक्त उनसे नये मित्र बनानेके अवसर और विचारनेकी

सामग्री भी मिलती है, जो भविष्यमें, आवश्यकता पड़नेपर, बहुत उपयोगी सिद्ध हो सकती है।

दक्ष विचारकके दो लक्षण होते हैं—उपजाऊपन और तेजी। ये दोनों गुण मुख्यतः अनुभवकी प्रचुरता और अनुभवके संगठनकी उत्कृष्टतापर निर्भर रहते हैं। जिस समय उसके सामने कोई समस्या आती है तो उसका पूर्वसंचित ज्ञान उसके सामने कई वैकल्पिक सुझावोंको उपस्थित कर देता है जिनमें हर एकसे कई विभिन्न प्रकारके हल निकाले जा सकते हैं, जब कि एक साधारण विचारक मुश्किलसे एक या दो हलोंको ही सोच पाता है। इसी तरह विचारनेमें गति भी प्राप्त की जा सकती है, यदि आप अपनेको गतिके लिये संगठित करें। आपका कर्तव्य है कि न केवल अपने मनको भाँति-भाँतिके तथ्यों और विचारोंसे भर दें, बल्कि अपने कुल ज्ञानको इस प्रकार संगठित और नियन्त्रित करें कि आपको संकटके समय तेजीसे सोचने और शीघ्र निर्णयकी आदत पड़ जाय।

(ख) अपने शब्द-भण्डारको बढ़ाइये

आधुनिक प्रयोगात्मक मनोविज्ञानकी खोजोंसे यह निश्चय हो चुका है कि सोचनेमें वाक्सम्बन्धी पेशियोंका स्पंदन होता है, अर्थात् सोचना एक प्रकारका बोलना है और विचार मानो उपवाणी है। जैसे शब्दोंके बिना वाणी काम नहीं कर सकती, वैसे ही शब्दोंके बिना विचार भी नहीं हो सकता। यदि बिना शब्दोंके सोचना सम्भव भी होता तो भी वे विचार व्यर्थ नहीं हो जाते, क्योंकि बिना शब्दोंके हम उन्हें साफ-साफ और ठीक-ठीक व्यक्त न कर

पाते और न दूसरोंपर प्रकट ही कर पाते। एक बड़ा शब्द-भण्डार न केवल विचारोंको प्रकाशित करनेमें सहायक होता है वरन् विचारोंकी उपजको भी प्रोत्साहित करता है।

कदाचित् पशुओंमें विचार-शक्तिकी कमीका कारण यह भी है कि वे बोल नहीं सकते और जिन जंगली या पिछड़ी हुई जातियोंके मस्तिष्क हमारे जैसे पैने भी हैं वे भी अपने मनका पूरा-पूरा उपयोग करने अथवा ठीक-ठीक विचार करनेमें इस कारण असमर्थ रह जाते हैं कि उनका शब्द-भण्डार कुछ सौ शब्दोंका ही है।

जैसे बिना ईंट-गारेके मकान नहीं बनाया जा सकता, उसी तरह बिना शब्दोंके सोचा भी नहीं जा सकता और विचारनेके लिये भी विचारनेकी सामग्री रखना आवश्यक है। भाषाके वगैर निश्चितरूपसे सोचा नहीं जा सकता, इसलिये सोचनेकी योग्यतामें उन्नति करनेके लिये शब्द-भण्डारको बढ़ाना चाहिये, क्योंकि शब्दोंपर अधिकार प्राप्त कर लेनेसे आपको विचारोंपर भी अधिकार मिल जायगा, पर यह याद रखना चाहिये कि शब्द वास्तवमें संकेत हैं, इसलिये शुद्ध ढंगसे विचारनेके लिये शब्दोंका ठीक-ठीक अर्थ समझ लेना आवश्यक है, नये शब्दोंको सीखनेका प्रयत्न करना चाहिये, पर उनके धुँधले, अस्पष्ट और अन्दाजिया संकेतोंसे कदापि संतुष्ट न रह जाइये। बल्कि शब्दकोषकी सहायतासे उनका ठीक अर्थ भी जान लीजिये। फिर उन्हें स्थायीरूपसे अपने शब्द-भण्डारमें सम्मिलित कर लेनेके लिये उन्हें नियमपूर्वक बार-बार बातचीत और लिखनेमें प्रयोग कीजिये, यहाँतक वह आपके नित्य-प्रतिके काममें आनेवाले

शब्दोंमें शामिल हो जायँ । सूक्ष्म विचारों और अर्थोंको सोचने और उन्हें ठीक-ठीक प्रकट करनेके लिये यह आवश्यक है कि साधारण पर्यायवाची शब्दों और उनके अर्थोंके बारीक भेदोंकी जानकारी प्राप्त की जाय ।

अधिकांश लोगोंका अनुभव होगा कि उनके सोचनेमें प्रयुक्त होनेवाला शब्द-भंडार उनके पठित शब्द-भंडारसे संकुचित है, इसका कारण यह है कि पढ़ते समय जब हमें कभी कोई अपरिचित शब्द मिल जाता है तो या तो हम उसपर ध्यान न देकर यों ही आगे बढ़ जाते हैं या प्रसंग (Context) के सहारे उसके अर्थका थोड़ा-बहुत अनुमान कर लेते हैं । इसका परिणाम यह होता है कि हमारे मस्तिष्कका विकास एकांगी होता है, क्योंकि बहुत-से शब्दोंको हम पढ़ तो सकते हैं पर बोलने या लिखनेमें प्रयोग नहीं कर सकते, और न उनसे कोई सहायता सोचनेहीमें मिलती है । इसलिये सोचनेमें दक्षता प्राप्त करनेके लिये मनको एक ऐसे शब्द-भंडारसे सुसज्जित करना चाहिये जो प्रचुर और यथार्थ हो ।

(ग) बातचीत करके या लिखकर अपने विचारोंको निश्चित रूप दीजिये

बहुधा ऐसा होता है कि विचारोंकी खोजमें हमारा मन अनिश्चित मनन करता हुआ घंटों भटका करता है, या दिवास्वप्न देखा करता है, और कोई फल प्राप्त नहीं कर पाता, मन केवल एक वस्तुसे दूसरीपर भटकता रहता है, मानो कुहरेमें चल रहा हो । कुछ ऐसी ही अवस्था कभी-कभी उस समय होती है जब हम

कोई लेख या निबन्ध या किसी उलझे हुए मामलेपर अपना मत या निर्णय लिखने बैठते हैं और समझमें नहीं आता कि किधरसे लिखना आरम्भ करें और क्या लिखें। ऐसे अवसरोंपर आरम्भकी कठिनाइयोंके निवारण करनेका सबसे उत्तम उपाय यह है कि विषय-से सम्बन्ध रखनेवाले जो-जो विचार आपके मनमें उठते जायँ उन्हें वैसेका वैसा ही लिखते जायँ, बिना इस बातकी चिन्ता किये हुए कि उनका क्रम, उनकी भाषा, उनके तर्क बिल्कुल उपयुक्त हैं या नहीं। क्योंकि यह सब बातें तो बादमें देखनेकी हैं, सर्वप्रथम काम तो विचारोंका प्रस्तुत करना है। यह एक अनुभवसिद्ध नियम है कि ज्यों ही आप कुछ चीज लिखनेका प्रयास करते हैं, विचार निश्चितरूप धारण करने लग जाते हैं और उनके अनेकों सहचर सूझने लगते हैं, जो बड़े उपयोगी सिद्ध होते हैं। जब एक बार सारे उपलब्ध विचारोंको लिख लिया गया तो फिर उनको विस्तृत करना, क्रमसे सजाना, चमकाना और साहित्यिक सौंदर्यसे अलंकृत करना—आदि काम जो बाकी रह जाते हैं वे तो अपेक्षाकृत सहज-हीमें किये जा सकते हैं। मुख्य काम तो पहले विचारोंका एकत्रित करना है, और इस कार्यका श्रीगणेश करनेके लिये सबसे अच्छा तरीका यह है कि धुँधले विचार जो मस्तिष्कमें मँडरा रहे हैं, उनको लिख डाला जाय। ऐसा करनेसे वे विचार न केवल स्वयं स्पष्ट और चमकीले हो जाते हैं, बल्कि अपने पीछे-पीछे दूसरोंके आनेमें भी सहायता देते हैं, यहाँतक कि शायद वह इतनी तेजीसे उपजने लगें कि आपको उन्हें लिखते जानेमें भी कठिनाई हो।

कुछ लोग इसी कामके लिये एक दूसरी युक्तिका अवलम्बन करते हैं,

वे अपने विचार एक दूसरे व्यक्तिको सुनाते हैं और उससे उनके सम्बन्धमें बातचीत करते हैं। धुँधले विचारोंको स्पष्ट करने और नये विचारोंके बुलानेमें वार्तालापसे बड़ी सहायता मिलती है। अपने विचारोंके बारेमें दूसरोंसे बातचीत करनेसे न केवल उन लोगोंकी प्रतिक्रियाएँ और सुझाव मिल सकते हैं, बल्कि विचारोंको शब्दोंमें व्यक्त करने और जो धुँधला और अनिश्चित है उसे एक निश्चितरूप प्रदान करनेका प्रयास सोचने और विचारोंको उत्पन्न करनेकी क्रियाको प्रोत्साहन देता है। साधारणतया बातचीतका मार्ग उतना सुगम नहीं है जितना लिखनेका मार्ग, क्योंकि ऐसा व्यक्ति मिलना कठिन है, जिसे आपके विषयमें रुचि और उसके सम्बन्धमें यथेष्ट ज्ञान भी हो, नहीं तो आपके विचार सुननेवाला उकता जायगा और अपना पिंड छुड़ाना चाहेगा। लिखनेवाली रीतिमें ऐसी कोई कठिनाई नहीं, क्योंकि कागज पेंसिल आसानीसे मिल जाते हैं और उनका जी भी नहीं उकता सकता।

(ग) सोचनेकी क्रियाको यथेष्ट समय दीजिये

भलीभाँति सोचनेके लिये उसे काफी समय देना जरूरी है, सच तो यह है कि तमाम दिमागी काममें समय एक महत्त्वपूर्ण तत्त्व है। शायद यह बच्चोंकी-सी सीधी-सादी सलाह जान पड़ती हो, पर वास्तवमें फूहड़ सोचनेका एक बहुत बड़ा कारण यही है कि लोग इस काममें काफी समय नहीं लगाते। उनके पास ताश, गपशप, सिनेमा आदिके लिये सदा अवकाश रहता है। पर जो कहिये कि बैठकर अपनी किसी समस्यापर विचार करें तो उन्हें एक घंटा समय

निकालना भी कठिन हो जाता है। उनका आचरण ऐसा होता है मानो विचारना एक स्वयं होनेवाली क्रिया है न कि एक कला, जिसके सीखनेमें परिश्रम और अध्यवसायकी आवश्यकता होती है। सभी उपयोगी प्रकारके सोचनेमें जिनका उल्लेख ऊपर किया गया है। परिश्रम और समय लगाना पड़ता है और जितना ही कठिन और महत्त्व-पूर्ण कोई प्रश्न हो उसपर विचार करनेमें उतना ही अधिक समय लगाना चाहिये। अलावा उस समयके जो सोचनेमें व्यतीत किया जाय, सोचनेकी घड़ियोंके बीचके अवकाश काल भी, जब कि हम देखनेमें बेकार लगते हैं, उपयोगी होते हैं; क्यों उनसे अचेत मनको सहारा देनेका मौका मिल जाता है, इस कारण किसी प्रश्नको लेकर सो जानेसे बहुधा ऐसे हल मिल जाते हैं जो चेतन मनके घंटों प्रयत्नसे भी पकड़में नहीं आये थे। इसलिये कभी-कभी यह सलाह दी जाती है कि यदि कोई प्रश्न दिनमें प्रयत्न करनेपर भी हल न हो पाये तो रातमें सोनेसे जरा पहले उसपर विचार कर लेना चाहिये, और फिर उसको ध्यानसे हटाकर सो जाना चाहिये और अगले दिन सबेरे उठनेपर देखना चाहिये कि क्या मिलता है।

७. ग्रहणात्मक सोचना

(Assimilative thinking)

यह सोचनेकी एक बड़ी व्यापक और उपयोगी किस्म है। इसका अभिप्राय होता है दूसरोंके विचारोंको ग्रहण करना, नये तथ्योंको समझना और पूर्वसंचित ज्ञानराशिमें सम्मिलित कर लेना। स्कूलों और कालिजोंकी पढ़ाईका अधिकांश भाग इसी प्रकारके

सोचनेसे सम्बन्ध रखता है। यहाँ हमारे विचारनेका उद्देश्य अनुसंधान या आविष्कार करना नहीं होता, और न दूसरोंके विचारोंको केवल निगल लेना ही होता है, बल्कि उनको समझकर पचा लेना।

ग्रहणात्मक सोचनेमें नये तथ्यों और विचारोंका सम्बन्ध उस ज्ञानसे जोड़ना होता है जो मनुष्यके पास पहलेसे मौजूद है और नव प्राप्त तथ्यों और विचारोंको श्रृंखला और श्रेणीमें बाँधना और सजाकर रखना होता है। ग्रहणात्मक सोचना सच्ची शिक्षा और पाण्डित्यका प्राण है। अगर ग्रहणात्मक विचारनेकी सहायता न मिले तो शिक्षा केवल तोतारटंत रह जाय और विद्यार्थी भले ही जानकारी इकट्ठी कर ले या परीक्षाओंमें ऊँचे पद भी प्राप्त कर ले, पर ऐसी शिक्षासे न तो वह पाठ्य-विषयको ज्यादा समझ ही पायेगा और न उसकी बुद्धिहीका विकास होगा।

ग्रहणात्मक सोचनेकी रीतियोंका ब्यौरेवार वर्णन पढ़नेकी कला और 'स्मृति' वाले अध्यायोंमें किया गया है, पर तत्कालके हवालेके लिये उनका सार नीचे दिया जाता है।

ग्रहणात्मक सोचनेमें पहला कदम यह है कि बातका अर्थ जितनी अच्छी तरह हो सके समझ लिया जाय और उसके आनुषङ्गिक अर्थों, प्रभावों और परिणामोंपर ठीकसे अधिकार कर लिया जाय। जहाँतक शब्दों और वाक्यांशोंका सम्बन्ध है, उनके माने जान लेना ही काफी नहीं, उनको अपने बनाये हुए वाक्योंमें प्रयोग करना चाहिये ताकि उनका अर्थ पूरी तरह समझमें आ जाय। इसी तरह नये सिद्धान्तों और गुरोंपर तभी प्रभुत्व प्राप्त किया जा सकता है

जब शिक्षार्थी स्वयं उनके सत्यको प्रकट करनेवाले दृष्टान्त ढूँढ़ निकाले और उनसे सम्बन्ध रखनेवाले निगमन (Deductions) और अनुमानों (Corollaries) और उदाहरणोंको हल करे।

दूसरे, नये विचार या तथ्यको अपने पूर्व ज्ञानके ताने-बानेमें बुन लेना चाहिये, और ऐसा करनेकी तरकीब यह है कि नये विचार या तथ्यका पुराने तथ्योंसे सम्बन्ध जोड़ा जाय, अर्थात् उसकी तुलना दूसरे विचारों और तथ्योंसे की जाय, और उनसे अन्य प्रकारके रिश्ते जितने अधिक हो सकें उतने स्थापित किये जायँ, जैसे सादृश्य या विरोध, कारण और परिणाम, द्रव्य और गुण, सम्पूर्ण और अंश इत्यादि।

तीसरे, नये विचारों या तथ्योंको पिछले तथ्योंसे अलग-अलग जोड़ना ही पर्याप्त नहीं, बल्कि उनको छाँट-छाँटकर उचित खानोंमें रख देना चाहिये, ताकि वह नियमित ढंगसे ज्ञानके उस ढेरमें शामिल हो जाय जिससे उनका स्वाभाविक सम्बन्ध है। ज्ञानोपार्जन, बल्कि जानकारी जमा करनेमें भी वर्गीकरण (Classification) एक आवश्यक क्रिया है। अपने दिमागको काठ-कबाड़ रखनेका गोदाम न बनाइये, जहाँ हर चीज तितर-बितर पड़ी रहती है। अपने मानसिक घरमें जो कुछ सामान लायें, उसे सदा समय-समयपर तरकीबसे रखते रहना चाहिये ताकि हर चीजके लिये एक जगह और हर जगहके लिये एक चीज नियत हो जाय और जरूरतके वक्त किसी चीजको ढूँढ़नेमें कठिनाई न हो।

चौथा, विभिन्न खानोंके अंदरकी सामग्री अथवा ज्ञानके

अलग-अलग समूहोंका परस्पर सम्बन्ध जोड़ना चाहिये, उनके बीचमें तार्किक सम्बन्ध स्थापित करना चाहिये, विद्याकी भिन्न-भिन्न शाखाओंकी एक दूसरेसे तुलना करनी चाहिये और उनके बीचकी छिपी हुई समानताएँ ढूँढ़ निकालनी चाहिये । पिछली शिक्षाके अनुभव और रीतियाँ वर्तमान शिक्षामें, और एक पाठ्य विषयके दूसरेमें, प्रयुक्त करनी चाहिये ।

८. निर्णयात्मक विचार (Deliberative thinking)

यह ग्रहणात्मक विचारनेकी अपेक्षा उच्चतर स्तरकी मानसिक क्रिया है, क्योंकि इसमें कुछ-न-कुछ स्वतन्त्र ढंगसे सोचना होता है, और समस्याओं और फिर उनके हलोंको स्वयं ही ढूँढ़ निकालना होता है । वास्तवमें ग्रहणात्मक विचार निर्णयात्मक विचारके लिये तैयारी है । निर्णयात्मक सोचनेमें जो समस्या सामने है उससे सम्बन्ध रखनेवाले तथ्योंको विवेकपूर्वक छाँटा और एकत्रित किया जाता है । फिर उन्हें जाँचा और तौला जाता है, कार्यके कारण और कारणके कार्यकी खोज करके और तब अपनी सम्मति या समस्याके हलको निर्धारित किया जाता है ।

निर्णयात्मक विचारके लिये यह आवश्यक है कि हमारे सामने विचार करनेके लिये कोई निश्चित विषय हो या हल करनेके लिये कोई समस्या हो या हमें दो या अधिक मार्गोंमेंसे एकको चुनना हो । जबतक किसी यात्रीको एक परिचित रास्तेपर चलना होता है, वह बिना सोचे-समझे आगे बढ़ता जाता है, पर यदि किसी स्थानपर वह सड़क दो मार्गोंमें फूट गयी हो और उन दो रास्तेमेंसे एक ही लक्ष्यतक पहुँचता हो, तो यात्रीके सामने यह प्रश्न उठता है कि

वह दोनोंमेंसे किस मार्गको अपनावे । उचित मार्गको चुननेके लिये यात्रीको निर्णयात्मक विचार करना होता है, और निर्णय तक पहुँचनेके लिये उसे पहले कुल तथ्यों और सम्भावनाओंकी जानकारी प्राप्त करनी होती है और फिर उसपर अच्छी तरह सोच-विचार करना होता है ।

शिक्षाका मुख्य उद्देश्य यह नहीं है कि शिक्षार्थीको उसके भावी जीवनमें आनेवाली सभी समस्याओंके बने-बनाये हल सिखा दिये जायँ बल्कि मनुष्यको स्पष्ट और दीर्घकालतक सोचनेकी आदत डालना, जिससे उसमें ऐसी योग्यता आ जाय कि वह (१) अपने जीवनमें दो मार्गोंवाली परिस्थितियोंको देख सके या समस्याओंको पहचान सके, (२) फिर उस सामग्रीको संचित कर सके जो उन समस्याओंके समाधानके लिये आवश्यक है और (३) फिर अपने तथ्यों या प्रमाणोंको तौलकर और ऊहापोह करके अपनी समस्याओंको स्वयं हल कर सके । हमारी शिक्षा पूर्ण तभी होगी जब वह हमारे दिमागको इतना पैना बना दे कि वह उन समस्याओंको पहचान सके जिनका सामना हमको अपने जीवनमें या हमारे समाजको करना पड़ता है । हमारे दैनिक कार्यों और सामाजिक सम्बन्धोंमें ऐसे अनेकों प्रश्न हल करनेके लिये मौजूद हैं जिनके लिये निर्णयात्मक विचारकी आवश्यकता होगी ।

जब कभी हमारे विचार-प्रवाहमें कोई रुकावट या कठिनाई आ जाती है, जिसके कारण हम दुविधा या असमंजसमें पड़ जाते हैं कि क्या करें, तभी हमें निर्णयात्मक सोचनेकी आवश्यकता पड़

जाती है। इस प्रकारका सोचना किसी-न-किसी प्रश्नके हल करनेहीके उद्देश्यसे होता है; वे प्रश्न सरल हो सकते हैं, जैसे छुट्टियोंका व्यतीत करना, या जटिल जैसे कोई पेचीदा प्रश्न। प्रश्न किसी प्रकार या कैसी भी जटिलताका हो, उसका हल केवल निर्णयात्मक विचार-द्वारा ही पाया जा सकता है।

एक बड़े मनोवैज्ञानिकका कहना है कि निर्णयात्मक सोचनेकी निम्नलिखित पाँच मंजिलें होती हैं।

(क) पहली मंजिल यह है कि आप किसी कठिनाई या समस्याको महसूस करें, सोचने या तर्क करनेके लिये कोई विषय होना चाहिये। उद्देश्यपूर्ण सोचनेका अर्थ ही यह है कि मस्तिष्कको उत्तेजित करनेके लिये उसके सामने कोई ऐसी परिस्थिति या समस्या है जो उसे हैरानीमें डालती है और हल खोज निकालनेके लिये परिश्रम करनेको प्रेरित करती है। इसके अतिरिक्त यह भी आवश्यक है कि प्रश्न आपके हृदयको एक निजी मामलेके समान प्रभावित करे और आपको उससे दिलचस्पी अथवा अनुराग हो, क्योंकि, जैसा पहले बताया जा चुका है, दिमागका काम उत्तम ढंगसे तभी हो सकता है जब उसे संवेग या भावनासे उत्तेजना मिले।

(ख) निर्णयात्मक सोचनेकी दूसरी श्रेणी यह है कि प्रश्न या समस्याको ठीक-ठीक परिमित और निश्चित कर लिया जाय, यह समुचितरूपसे समझ लेना आवश्यक है कि उस कठिनाईका ठीक रूप क्या है जिसका निवारण करना है, या वह ठीक-ठीक प्रश्न क्या है जिसे हल करना है। जबतक कोई कठिनाई अस्पष्ट रहती है

उसका हल करना असम्भव होता है और इसके विपरीत प्रश्नको ठीक-ठीक समझ लेना उसका आधा उत्तर निकालनेके बराबर होता है। सीखने, सोचने और हर प्रकारके दिमागी काममें एक अत्यन्त आवश्यक क्रिया यह है कि प्रश्नके केन्द्रको निर्धारित कर लिया जाय। समस्याके मर्मको जाननेके लिये उसको उसके खण्डोंमें विभाजित कर लेना चाहिये और बारी-बारीसे उनकी जाँच करनी चाहिये। किसी कठिन रोगके निदानमें डाक्टर भी इसी रीतिका अवलम्बन करता है, वह रोगीके लक्षणोंकी परीक्षा करता है और अपने विस्तीर्ण अनुभव तथा ज्ञानके सहारे एकके बाद दूसरी सम्भावनाको निकालता जाता है, और इस प्रकारसे रोग-निदानको क्रमश: एक केन्द्रकी ओर परिमित करता जाता है, यहाँतक कि अन्तमें वह बहुत-से धुँधले अनुमानोंके बजाय एक निश्चित और निर्णायक प्रश्नपर पहुँच जाता है। जिसे हल कर लेनेसे उसकी मुख्य समस्याका हल हो जाता है। इसी प्रकार आपको चाहे गणित, व्यापार या किसी सामाजिक प्रश्नका समाधान करना हो, उसमें पहला कदम यही है कि उसके मूल तत्त्वको ढूँढ़ निकाला जाय। यही शायद सोचनेकी क्रियाका सबसे कठिन अङ्ग है, इसीसे धुँधला और दुर्बल सोचना प्रभावशाली सोचना बन जाता है, और जिसे भी अच्छा विचारक बननेकी आकांक्षा हो उसे अपने प्रश्नोंको जाँचने और उनके मर्मस्थानोंका पता लगानेकी आदत डालनी चाहिये।

(ग) निर्णयात्मक सोचनेमें तीसरी क्रिया यह है कि प्रश्नके जो-जो समाधान सम्भव हों उनपर विचार किया जाय और एक

सम्भावित निर्णय (Hypothesis) बना लिया जाय। समस्याके मर्मको निश्चितरूपसे निर्धारित कर लेनेके बाद उसके हलकी खोज करनी चाहिये। कई एक सम्भावित निर्णय, समाधान या हल (Hypothesis) बना लेने चाहिये और उनमेंसे हर एकके पक्ष और विपक्षके सब तथ्योंको एकत्रित करके फिर उनपर विचार करना चाहिये। अपने ज्ञान और अनुभवका पूरा-पूरा उपयोग करना चाहिये, पर किसी भी उपयोगी विचारपर इतना मुग्ध न हो जाइये कि दूसरे सब विचारोंकी ओर मनके पट बिल्कुल ही बंद हो जायँ। प्रश्नका जो पहला हल समझमें आवे उसे ही, बिना जाँच-पड़तालके, कदापि न स्वीकार कर लेना चाहिये चाहे वह देखनेमें कितना ही उत्तम क्यों न हो। दूसरे वैकल्पिक समाधानोंकी अवश्य खोज कीजिये और उनपर विचार कीजिये। जब आपको अपने प्रश्नका एक समाधान मिल जाय तो उसको नोट करके ध्यानसे अलग हटा दीजिये और फिर नये सिरेसे दूसरे समाधानोंको ढूँढ़ना चाहिये, जान-बूझकर एक नये दृष्टिकोणसे रवाना होना चाहिये ताकि एक नये समाधान-तक पहुँच सकें। यह स्मरण रखना चाहिये कि किसी भी समस्याके सदा एकसे अधिक समाधान होते हैं, इसलिये केवल सर्वश्रेष्ठ समाधानसे ही संतुष्ट होना चाहिये। सम्भव है कि आपके सामने एक अच्छा हल मौजूद है, पर शायद आप एक बिल्कुल नयी विचारधाराका अवलम्बन करके एक और, उससे भी अच्छे समाधान-को प्राप्त कर सकें। अधिकांशतः उच्चकोटिके विचारकोंकी श्रेष्ठताका रहस्य यही रहता है कि वे बड़ी सुगमतासे किसी भी समाधानसे संतुष्ट नहीं होते और न अन्तिम निर्णयपर पहुँचनेमें उतावलापन

करते हैं, बल्कि धैर्य और अध्यवसायके साथ उत्तम-से-उत्तम हलकी खोज करते हैं।

(घ) चौथा कदम यह है कि जो कुछ भी सम्भावित निर्णय Hypothesis बनाया है उसके परिणामोंकी जाँच की जाय, प्रस्तावित समाधानको स्वीकार कर लेनेसे पहले यह देख लेना आवश्यक है कि वह सत्य valid है या नहीं और उससे जो नतीजे निकलने चाहिये वह ठीक बैठते हैं या नहीं। कुल कठिनाइयों, शंकाओं और आपत्तियोंपर विचार कर लेना चाहिये। दूसरोंसे अपने विचारों-की समालोचना माँगिये और अगर किसी दूसरेका परामर्श न मिल सके तो स्वयं ही अपने विचारोंके विरुद्ध सब आक्षेपों और आपत्तियोंको ढूँढ़ निकालिये। इन कठिनाइयों और आक्षेपोंपर विचार करनेसे न केवल अपने विचारोंकी जाँच हो जाती है बल्कि यह भी सम्भव है कि ऐसा करनेसे दूसरे और बढ़िया समाधान प्राप्त हो जायँ जो अन्य प्रकारसे कदाचित् ध्यानमें न आते।

दक्ष विचारक तर्क और सत्यके प्रकाशके स्वागतके लिये अपने मनको सदा खुला रखता है। वह आपत्तियोंपर विचार करनेके लिये तैयार ही नहीं वरन् इच्छुक रहता है। कुछ लोग अहंकारवश या अपने मान-प्रतिष्ठाके विचारसे अभिभूत होकर अपने प्रिय मत या मन्तव्यके विरुद्ध कुछ सुनना या सोचना ही नहीं चाहते। इसमें संदेह नहीं कि किसी भी संस्थामें जब एक ऊपरका अधिकारी कुछ निश्चय कर लेता है तो उसके मातहतोंका यह कर्तव्य हो जाता है कि उसके निर्णयको तत्परतासे कार्यान्वित करें। पर जबतक कि कोई निश्चय न कर लिया जाय, जबतक कि प्रश्नपर विचार किया जा

रहा है, उस समय ऊँचे-से-ऊँचे पदाधिकारीको भी अपने आपको एक विचारक ही समझना चाहिये। जो कोई भी अपने मनके प्रयोगसे पूरा-पूरा लाभ उठाना चाहता है, उसका कर्तव्य है कि विचारनेमें अपने मित्रों तथा सहकारियोंद्वारा बतायी गयी कठिनाइयों, आक्षेपों और आपत्तियोंका स्वागत करे और उनको और आगे सोचनेके लिये चुनौती समझें।

(अ) सफल विचारनेकी पाँचवीं और अन्तिम मंजिल है अन्तिम हलको निश्चित करना और फिर उसकी जाँच करना। न केवल वैज्ञानिक संसारमें वरन् सभी प्रकारके सोचनेमें कोई भी महत्त्वपूर्ण सिद्धान्त (Theory) बगैर प्रयोगात्मक सत्यता Experimental verification के स्वीकार नहीं किया जा सकता, ठीक उसी भाँति जैसे कि कोई प्रयोग तभी उपयोगी हो सकता है जब उसके करनेसे पहले पर्याप्त सोच-विचार कर लिया जाय। इसलिये जहाँतक हो सके अपने प्रस्ताविक हल, योजना या नीतिकी प्रयोग-द्वारा परीक्षा कर लेनी चाहिये, इस प्रकारके प्रयोगके लिये कोई छोटी-सी इकाई छाँट लेनी चाहिये, जिससे कि यदि गलती भी हो तो कोई विशेष हानि न हो। यदि हो सके तो और भी तथ्य अपने विचारकी सत्यताकी पड़ताल करनेके लिये इकट्ठा करना चाहिये। सारांश यह कि किसी मत या समाधानको बड़ी सावधानी और सम्पूर्णतासे जाँच लेनेके बाद ही स्वीकार करना चाहिये। शायद इस सलाहको पाठक अनावश्यक समझें पर यह सच है कि इस नियमको पालन न करना एक बहुत ही व्यापक दोष है। अधिकांश लोग अपने सुन्दर समाधानसे ऐसे प्रसन्न हो जाते हैं और शीघ्र ही फल प्राप्त करनेके

लिये इतना उत्सुक हो उठते हैं कि वह तुरंत ही अपने मतको कार्यान्वित कर देनेपर उतारू हो जाते हैं । पर ऐसा करना सर्वथा अनुचित है, और जो लोग निपुण विचारक बननेके इच्छुक हैं उन्हें अपने अन्तिम निर्णयपर पहुँचनेमें बड़ी सावधानीसे काम लेना चाहिये और तत्कालीन परिस्थितियोंमें जो अच्छा-से-अच्छा समाधान मिल सके केवल उसीसे संतुष्ट होना चाहिये ।

चाहे हमें इन पाँचों क्रियाओंका अलग-अलग बोध न होता हो, पर निर्णयात्मक सोचनेका सारा काम कुछ-न-कुछ इसी ढंगसे होता है ।

(९) रचनात्मक सोचना Creative Thinking

यह विचारका सर्वोच्च स्तर है, इसका उद्देश्य मौलिकता, नयी बातों और प्रकृतिके रहस्योंका अनुसंधान, नयी युक्तियों या नये यन्त्रोंका आविष्कार, ज्ञानकी सीमाओंको बढ़ाना, नयी योजनाओंका निर्माण अथवा नयी कृतियोंकी रचना करना होता है । निर्णयात्मक सोचनेके द्वारा व्यक्ति अपने दैनिक प्रश्नोंके समाधानका प्रयत्न करता है जिन्हें कदाचित् बहुतसे लोग पहले ही किसी-न-किसी ढंगसे हल कर चुके हैं, पर रचनात्मक सोचना नये विचारों, नये तथ्यों या नये समाधानोंकी खोज करता है जिनका पता अबतक मानव-जातिको नहीं लगा । निर्णयात्मक सोचनेमें प्रश्न यह रहता है कि दो या अधिक मार्गोंमेंसे एकको छाँट लिया जाय । रचनात्मक सोचनेमें ऐसे स्थल-पर मार्ग निकालना पड़ता है जहाँ पहले किसीको भी कोई मार्ग मालूम न था ।

रचनात्मक सोचनेमें अधिकांशतः वैसी ही क्रियाओंका प्रयोग होता है जैसी कि निर्णयात्मक सोचनेमें प्रयुक्त होती है, और जो सुझाव विचारनेके सामान्य सहायकों तथा निर्णयात्मक सोचनेके सम्बन्धमें ऊपर दिये जा चुके हैं वह रचनात्मक सोचनेमें भी लागू होते हैं। पर रचनात्मक सोचनेकी कुछ विशेषताएँ हैं, इसके लिये प्रबल भावावेगके उत्तेजनकी जरूरत होती है, क्योंकि इसी उत्तेजन-से वह शक्ति उत्पन्न होती है जो न केवल विचारोंको मिलाकर नये जुट्ट बनाती है, बल्कि विचारों और तथ्योंको जमा करनेके प्रयासके लिये भी प्रेरित करती है। वह भावावेश हमें तभी मिलता है जब हम अपने मनको पूरे हृदयसे किसी रोचक, पर सावधानीसे चुने हुए, कार्य या विचारके क्षेत्रमें निमग्न कर दें। अगर अपने मनोनीत विषयसे अनन्य अनुराग हो तो उससे सम्बन्ध रखनेवाली जानकारीको इकट्‌ठा करना, उसपर मनन करना, उसका विश्लेषण करना तथा उसको पचानेका काम बहुत सहज हो जाता है। बहुत देरतक लगातार कड़ा विचार करना या किसी विचारकी खोज करते रहना ठीक नहीं। बल्कि थोड़ी-थोड़ी देर काम करनेके उपरान्त थोड़ा-सा सुस्ता लेना या विषय-परिवर्तन कर लेना ही हितकर है; क्योंकि विश्राम करनेसे मस्तिष्कके उच्चतर भागोंको काम करनेका सुअवसर मिल जाता है, और सचेत और अचेत मन एक दूसरेकी सहायता करके मनोवाञ्छित नये विचारोंको उत्पन्न कर देते हैं। रचनात्मक सोचनेके विषयका उल्लेख अगले अध्यायमें विस्तृत रूपसे किया गया है।

बारहवाँ अध्याय

कल्पना और मौलिकता, नये विचारोंका बनना

(१) कल्पना क्या करती है ?

लोगोंसे अगर पूछा जाय कि क्या उनके पास अच्छी कल्पना-शक्ति है तो उनमेंसे अधिकांश तुरंत यह सोचने लगेंगे कि क्या उनका मन असम्भवके साम्राज्यमें उड़ान कर सकता है या क्या वे प्रेमचन्द और शरत् बाबूकी तरह सुन्दर उपन्यास लिख सकते हैं। पर सच पूछिये तो कल्पना विचारकी कोई ऐसी क्रिया नहीं है जिसका सम्बन्ध केवल वास्तविकता और सम्भावनाके क्षेत्रसे परेकी बातोंसे रहता है या जिसका उद्देश्य हमारे अवकाशके समयमें केवल हमारा मनोरंजन करना होता है बल्कि यह तो दैनिक जीवनकी एक ऐसी अत्यन्त आवश्यक क्रिया है जो हमारे सोचने, विचारने और काम करनेके मार्गपर प्रकाश डालती है और जिसके बिना हमारे कार्य दूसरोंके अनुकरण या अपनी तात्कालिक धुनपर ही अवलम्बित रह जाते हैं। मानव-जीवनमें कल्पनाका क्षेत्र व्यापक है, न कि संकुचित।

कल्पना हमारी मानसिक आँखोंके सामने उन चीजोंकी प्रतिमाएँ उपस्थित कर देती है जो हमारे भौतिक नेत्रोंके सामने मौजूद न हों। इसका मुख्य काम है पदार्थोंकी अनुपस्थितिमें

उनकी प्रतिमाओंको मनमें प्रकट करना अथवा उनके सम्बन्धमें विचारोंका बनाना। ये प्रतिमाएँ कभी तो ऐसे पदार्थों या विषयों-की होती हैं जिन्हें हम स्वयं या दूसरोंकी सहायतासे, पहले अनुभव कर चुके हैं और कभी ऐसी बातोंसे सम्बन्ध रखती हैं जो हमारे लिये बिल्कुल नयी हैं और जो हमारे अनुभवमें पहले कभी नहीं आयीं। कल्पनाकी इन दो क्रियाओंका भेद शीघ्र ही स्पष्ट हो जायगा। एकमें पुराने विचारों और प्रतिमाओंका पुनः उद्भव होता है, दूसरीमें नयी प्रतिमाओं या नये विचारोंका निर्माण। पहलीको हम पुनरुद्भावक और दूसरीको रचनात्मक कल्पना कहेंगे।

(२) पुनरुद्भावक कल्पना

इतिहास, साहित्य, कला इत्यादिके समझनेमें कल्पनाकी आवश्यकता होती है; क्योंकि इन चीजोंको तभी समझ सकते हैं जब कि अपने सामने उनके काल, लेखक या कलाकारके विचारोंका चित्र साफ-साफ बन जाय। इसी तरह विज्ञानके समझनेके लिये भी कल्पनाकी बड़ी जरूरत होती है। उदाहरणार्थ जबतक आपकी मान-सिक दृष्टिके सामने अणुओं और परमाणुओंका ठीक-ठीक चित्र नहीं बन जाता तबतक आप उन्हें समझ ही कैसे सकते हैं? कल्पनाकी इन सब क्रियाओंको हम पुनरुद्भावक कह सकते हैं। इस पुनरुत्पादक कल्पना-द्वारा हम अपने मनमें उन चित्रोंको दोबारा उपस्थित कर देते हैं जो दूसरोंके लिखने या बोलनेके कारण पहले अंकित हुए थे या जो हमारे निजी पिछले अनुभवोंसे बनकर स्मृतिके रूपमें संचित थे। यही अतीतके चित्रोंको हमारे समक्ष उपस्थित करती है और इस भाँति हमें भूत-कालके भूपतियों, महर्षियों तथा वीरोंके साथ रहनेका अवसर

प्रदान करती है। कल्पनाके इस प्रयोगमें हमारा काम पीछे-पीछे चलता रहता है न कि अगुआ बनना, नकल करना न कि उत्पन्न करना, नयी बातोंका समझना न कि उनका आविष्कार करना।

(३) रचनात्मक कल्पना

दूसरोंके विचार, भाव और कृतियोंके समझने या उनकी व्यवस्था करनेके सिवा कल्पनाका एक और बड़ा महत्त्वपूर्ण काम है। मान लीजिये कि कविता पढ़नेकी जगह आप स्वयं एक काव्यकी रचना कर रहे हैं या किसी चित्रको देखनेकी जगह आप स्वयं एक चित्र बना रहे हैं। ऐसी अवस्थामें आपका उद्देश्य दूसरोंके पीछे-पीछे चलना या उनकी नकल करना नहीं होता बल्कि दूसरोंके लिये एक नये उदाहरण या चित्रका निर्माण करना होता है। कल्पना-की इस क्रियाको हम रचनात्मक क्रिया कह सकते हैं। दुनियाकी उन्नतिके लिये ऐसे व्यक्तियोंकी परम आवश्यकता है जो नये मार्ग दिखायें, नयी वस्तुएँ या नये विचार पैदा करें। सच तो यह है कि किसीको, चाहे उसका पद कितना ही छोटा हो या उनका जीवन कितना ही नीरस हो, यह आवश्यक है कि वह कुछ-न-कुछ हदतक मौलिकता या स्वयं किसी-न-किसी कामको प्रारम्भ करनेकी क्षमता रक्खे। यह योग्यता बहुत हदतक रचनात्मक कल्पनाको काममें लानेकी दक्षतापर ही निर्भर रहती है।

(४) कल्पना-शक्तिका महत्त्व

कल्पना-शक्ति एक अत्यन्त ही मूल्यवान् व्यावहारिक पूँजी है। यह बड़ी सफलता पानेवाले व्यक्तियोंका विशेष लक्षण है।

अगर नेपोलियन एक महान् सेनाध्यक्ष था तो इसीलिये कि उसने परम्पराकी रूढ़ियोंको तोड़ा और एक नये प्रकारके सामरिक कौशलकी कल्पना की, जिसका मुकाबला बहुत समयतक कोई दूसरा न कर सका। इसी तरह नफील्ड और हेनरीफोर्ड-जैसे शिल्पकारोंकी सफलता भी उनकी कल्पना-शक्तिके कारण है जिसने उनके सामने नयी सम्भावनाओं, नये कार्यक्रम और संगठन तथा कामके नये-नये ढंगोंका प्रादुर्भाव किया। न्यूटन और आइन्स्टाइन-जैसे विचारकोंने जो नयी मानव-विचार-प्रणाली स्थापित की वह न केवल इस वजहसे कि उनके पास ज्ञानका बृहद् भण्डार था बल्कि इस कारण कि उन्होंने अपने मनकी सामग्रीसे विचारों और व्याख्याओंका नया ताना-बाना बुना।

साधारण क्षेत्रमें भी रचनात्मक कल्पना ही सफलताका प्रधान सूत्र है। यदि आप उपन्यास, नाटक या कविता लिखना चाहते हैं तो सबसे पहले आपको यही रहस्य समझना पड़ेगा। एक प्रबन्धक कर्मचारी जो किसी संस्थाको जमे हुए पुराने ढर्रेपर योग्यता-पूर्वक चलाता है एक दूसरे व्यक्तिकी अपेक्षा कहीं कम मान्य होता है, जो कि काम करनेके नये ढंगोंका अनुसंधान करता है और नवीन कार्य-कौशलकी रचना करता है। ईमानदारी और मेहनतसे काम करनेवाला अवश्य ही समाजका उपयोगी तथा आदरणीय सदस्य है, जो अपने परिश्रमके पुरस्कारसे कभी वंचित नहीं रह सकता। पर यदि वह इससे अधिक और कुछ नहीं है और यदि उसमें रचनात्मक कल्पना-शक्तिका अभाव है तो वह किसी नयी व्यावसायिक क्रिया या उम्दा माल या और अधिक सफल आर्थिक संस्थाकी रचना करके या

किसी उपन्यास अथवा गल्पको लिखकर अपने साथियोंमें विशिष्ट स्थान नहीं प्राप्त कर सकता, उसकी गणना साधारण वर्गमें ही रहेगी। अगर आप इस प्रकारके क्षेत्रोंमें सफलता पानेके इच्छुक हैं तो आपको अपनी कल्पनाको शिक्षित तथा विकसित करना चाहिये। उन्नति करनेकी यह आवश्यक शर्त है।

हमारे दैनिक काम-काजमें भी कल्पनाका बहुत बड़ा हाथ रहता है। कल्पना भविष्यपर दृष्टि डालकर हमारे लिये नमूने तैयार करती है और योजनाएँ बनाती है। यही हमारे आदर्शोंका निर्माण करती है और पहलेहीसे हमें आनेवाली उस अवस्थाका सुख-स्वप्न दिखा देती है जब हम उन आदर्शोंको चरितार्थ कर चुके होंगे। कल्पना भविष्यमें होनेवाली बातोंका चित्र हमारे सम्मुख उपस्थित कर देती है और उनका कुछ-न-कुछ आभास पहलेसे करा देती है। हमारे किसी कार्यसे भविष्यमें किस फलकी आशा की जाय, हमारे कहे या लिखे हुए शब्दोंका दूसरोंपर क्या प्रभाव पड़ेगा, हमारे किसी प्रस्ताव, प्रार्थना या माँगके विरुद्ध दूसरोंके किन-किन आपत्तियोंके पेश करनेकी सम्भावना है—यह सब पहलेहीसे कल्पनाद्वारा समझा जा सकता है। इसीसे हम दूसरोंके मनके अंदर पैदा होनेवाले विचारों और भावनाओंका अंदाज पहलेसे लगा लेते हैं जिससे हम उनकी शंकाओंका समाधान करनेके लिये तैयार हो जाते हैं अगर कल्पना न हो या उसका उचित प्रयोग न किया जाय तो हम कितने ही काम ऐसे कर डालें जिनसे दूसरोंको या अपनेहीको हानि पहुँचे और जिनके लिये बादमें बहुत पछताना पड़े। कल्पना वर्तमानमें आकर हमारे हर कामको प्रभावित करती है चाहे वह कितना ही सरल या

जटिल क्यों न हो। मानसिक प्रवाहके लिये यह वैसे ही पथप्रदर्शकका काम करती है जैसे एक दीपक अन्धकारमें चलते हुए उस पथिकके लिये जो कि दीपकको अपने साथ ले जाता है।

कल्पना मस्तिष्ककी कलाकार है, वह आपके भविष्यके चित्र खींचती है। यह कलाकार कभी आशावादी होता है, और विजय, सफलता, सुख और आनन्दके चमकदार चित्र खींचता है। कभी यह कलाकार निराशावादी होता है, और भय, खतरे तथा मृत्युके चित्र बनाता है। इन चित्रोंमें बड़ी शक्ति भरी रहती है। वे आपको विश्वास और साहसके शिखरपर पहुँचा सकते हैं या आपको निराशाकी गहराइयोंमें ढकेल सकते हैं। कल्पना ही आत्म-सूचनाका आधार है, क्योंकि भविष्यके जो चित्र आपकी कल्पना गढ़ती रहती है वह आगे चलकर सत्य होकर प्रत्यक्ष रूपमें प्रकट हो जाते हैं। नेपोलियनने ठीक कहा था कि विश्वपर कल्पनाहीका साम्राज्य है। इसी तरह आपकी कल्पना आपके जीवनपर शासन करती है।

मानसिक शक्तियोंमें कल्पनाका स्थान सबसे ऊँचा है। दूसरी शक्तियाँ—जैसे समझने और याद रखनेकी—हमारे जीवनमें बड़ी ही उपयोगी और आवश्यक हैं। उनके बिना जीवनका कारोबार चलना असम्भव होगा। यह बात तो शायद कल्पनाके सम्बन्धमें नहीं कही जा सकती पर कल्पना एक बड़े उच्चकोटिकी शक्ति है। उसका काम नये विचारोंका उत्पादन करना, नयी बातोंको खोज निकालना और उन बातोंको स्पष्ट रूपमें देखना है जिनका प्रत्यक्ष और वर्तमान संसारमें नाम-निशान भी नहीं और जिनका अस्तित्व केवल सम्भावना या भविष्य या अतीतके ही जगत्में रहता है।

(५) कल्पना-शक्तिका विकास

क्या कल्पना-शक्ति मनुष्यके वशकी वस्तु है ? क्या प्रयत्नों-द्वारा उसको बढ़ाना या विकसित करना सम्भव है ? क्या यह सच नहीं कि कुछ लोगोंको जन्मसे यह शक्ति विशेष मात्रामें मिली रहती है और कुछ लोग इससे वंचित रहते हैं ? निस्संदेह मनुष्यमात्रमें और प्रकारकी योग्यताओंकी तरह कल्पना-शक्तिकी मात्रामें भी भिन्नता रहती है। कुछ लोगोंमें दस प्रकारकी योग्यता रहती है, कुछ लोगोंमें पाँच और कुछमें एक ही प्रकारकी। परंतु ऐसा कोई नहीं जिसमें कोई-न-कोई योग्यता न हो। हर व्यक्तिमें कम-से-कम एक प्रकारकी योग्यता अवश्य रहती है। इसी प्रकार कल्पना-शक्तिकी मात्रा कुछ व्यक्तियोंके पास कम हो सकती है पर वह निस्संदेह बढ़ायी जा सकती है। उन लोगोंके काममें भी, जिन्हें प्रकृतिने प्रचुर मानसिक बल प्रदान किया है या जो बड़े ही प्रतिभासम्पन्न हैं, विकास या उन्नतिका क्रम दीख पड़ता है—उनकी शक्तियाँ भी समय बीतनेके साथ बढ़ती हुई जान पड़ती हैं। ऐसा बहुत ही कम होता है कि वे आरम्भसे ही अपनी पूरी शक्ति प्रकट करने लगें। उनकी रचनात्मक क्षमताका वर्षोंतक पालन-पोषण होता रहता है और उनकी योग्यता समयके साथ और भी अधिक विस्तृत, मौलिक और गहन बनकर ही अपनी चरम सीमातक पहुँचती है। शेक्सपियर और डार्विनकी रचनाओंसे भी कालान्तर एवं क्रमशः विकासहीका पता चलता है। वे भी अपने काम और जीवनद्वारा अपनी कल्पना-शक्तिको शिक्षित और परिवर्द्धित करते दिखायी देते हैं और जो बात दस प्रकारकी योग्यता रखनेवाला व्यक्ति कर सकता है वही बात—

यद्यपि निश्चय ही कम मात्रामें एक योग्यता रखनेवाला भी प्राप्त कर सकता है। यदि हम प्रकृतिसे मिली हुई कल्पना-शक्तिकी मात्राको नहीं बढ़ा सकते तो अपने आपको इस तरह अवश्य शासित कर सकते हैं कि जितनी भी कल्पना-शक्ति हमारे पास है उसीसे हमारी मानसिक कल अधिक दूरीतक और अधिक तेजीसे जा सके।

इसलिये किसीको यह समझनेकी आवश्यकता नहीं है कि उनके भाग्यमें जीवनभर कल्पना-विहीन परिश्रम करनेवाला बना रहना ही लिखा है। अगर आप ऐसे भाग्यके विचारसे दबे रहते हैं तो दोष आपहीका है, न कि आपके प्रारब्धका। इसका कारण है उदासीनता एवं कुछ निराशा और ईश्वराधीनताका भाव। मगर इससे भी ज्यादा इसका कारण है इस बातसे अनभिज्ञता कि आप उन्नति कर सकते हैं। कल्पना-शक्तिसे जिस प्रकार बहुतोंने लाभ उठाया है उसी प्रकार आप भी उठा सकते हैं और उन्नति कर सकते हैं, यदि आप मनोविज्ञानके बताये हुए मार्गपर चलें।

(६) मौलिकताका रहस्य

थोड़ेसे और सरल शब्दोंमें इस प्रश्नका उत्तर यह है कि आविष्कार-कुशल मन (Mental Association) मानसिक सहचारकी पुरानी आदतोंको तोड़कर नयी आदतें स्थापित करता है। उदाहरणके लिये फाउन्टेनपेनके आविष्कारको लीजिये। वर्षोंतक नर-नारी लेखन-सहचारकी एक जमी हुई प्रणालीसे संतुष्ट रहे, जिसमें लेखनी एक स्थानपर और दावात दूसरे स्थानपर रहती थी। उस सहचारपर किसीको शंका न थी। उसीको लोग अन्तिम

समझते थे, ठीक उसी भाँति जैसे आज भी हमलोग बहुत-सी चीजोंको अन्तिम मानते हैं। आविष्कारकी क्रियाका आरम्भ यही था कि कलम-दावातके उस पुराने सहचारपर शंका की गयी। कलमको यहाँ और दावातको वहाँ रखना क्यों आवश्यक है ? एक बार ऐसी शंका जाग्रत् हो गयी, तो फिर उसके बाद दूसरा कदम कठिन न रह गया; क्योंकि तुरंत ही यह प्रश्न उठता है कि कलम और दावातमें एक नया सम्बन्ध फिरसे क्यों न स्थापित किया जाय ? इसके बाद यह प्रश्न स्वाभाविक ही था कि कौन-सा नया सम्बन्ध ? जिज्ञासु मन इस स्थानपर कोई उत्तर न पाकर रुक सकता था और अनुसंधानको छोड़ सकता था या वह आगे बढ़कर यह प्रश्न कर सकता था कि दावात कलमके साथ क्यों न रहे या कलमके भीतर ही क्यों न रहे ?

इसी प्रकार पाठक यदि कुछ सरल आविष्कारोंका विश्लेषण करें, जैसे कलाईकी घड़ी, तो वह देखेंगे कि उपरोक्त प्रक्रिया प्रतिरूपक (Typical) है, जिसके दो मुख्य अङ्ग यह हैं, एक तो नित्यानुसारी जमे हुए सम्बन्धोंपर संदेह करना (जैसे कलम यहाँ, दावात वहाँ, घड़ी जेबके भीतर) दूसरे नये, पर सम्भव जुटोंको सोच निकालना (जैसे दावात कलमके अंदर, घड़ी कलाईके ऊपर)।

इस प्रकार मौलिकताके रहस्यका उद्‌घाटन हो जाता है। कल्पना नयी चीजोंको जन्म नहीं देती वरन् पुरानी वस्तुओं, पुराने विचारोंमें उलट-फेर करके उन्हें नये संयोगोंके रूपमें उपस्थित कर देती है। यह सच है कि मनुष्योंकी जन्मप्राप्त योग्यताओंमें अन्तर

रहते हैं। पर हम उन्हें मापनेमें अभीतक असमर्थ हैं शायद सदा रहेंगे, अतएव इन अन्तरोंका तो विचार करना ही व्यर्थ है। पर चाहे एक व्यक्तिकी कल्पना-शक्ति कितनी ही दुर्बल या प्रबल हो, उसके लिये यह बिल्कुल सम्भव है कि अपने पदार्थों और कामोंकी दुनियामें अपने अभ्यासी सम्बन्धोंके बारेमें सदा शंका करता रहे और ऐसे प्रश्न पूछता रहे कि क्या वह काम किसी दूसरे ढंगसे किया जा सकता है ?

(७) कल्पना और अन्तश्चेतना

मस्तिष्क, उसकी क्रियाओं और उसकी रचनात्मक या कल्पनात्मक शक्तियोंके सम्बन्धमें बहुत कुछ तो अभीतक रहस्यके पर्देहीमें छिपा है पर इतना अवश्य मालूम है कि कल्पनामें सचेत और अचेत मन दोनोंहीका संयोग रहता है। अधिक ठीक तो यह कहना होगा कि उच्च श्रेणीका अधिकांश मानसिक काम अन्तश्चेतनाके भीतर होता है। मनोविज्ञानवेत्ताओंने इसके बहुतसे प्रमाण संग्रह किये हैं। इसका उत्तम दृष्टान्त हैमिल्टनद्वारा की गयी एक गणित-सम्बन्धी खोज है। कोई पंद्रह वर्षतक वह एक प्रश्नको हल करनेमें लगे रहे पर सफलता न मिली। एक दिन, जब वह अपनी पत्नीके साथ टहल रहे थे, उनको ऐसा जान पड़ा कि विचार-सम्बन्धी बिजलीका घेरा बंद हो गया और उससे जो चिनगारियाँ निकलीं वह वही मौलिक समीकरण थे जिनकी तलाशमें वे वर्षोंसे थे। उन्होंने वहीं जेबसे एक नोट-बुक निकाली और उन समीकरणोंको लिख लिया। इसका एक बड़ा विचित्र उदाहरण चार्लट ब्रोंट (Charlotte Bronte) के जीवनमें मिलता है। उसकी लिखी एक पुस्तकमें एक पात्रने

दवाकी एक खूराकके साथ कुछ अफीम खा ली। उसके बाद उस पात्रके मन और शरीरकी दशाका जो वर्णन उसने पुस्तकमें किया है वह इतना सत्य है कि उसे पढ़नेके बाद लेखिकाके एक मित्रने उससे पूछा कि क्या कभी उसने अफीम खायी थी। चार्लट ब्रोंटने उत्तर दिया कि उसने अफीम कभी नहीं खायी और बतलाया कि अफीम खा लेनेके प्रभावका जो वर्णन उसने लिखा वह उसको उसी क्रियासे मिला जिसका अवलम्बन वह सदा ऐसे मौकोंपर लिया करती थी, जब उसे किसी ऐसी बातका वर्णन करना होता था जो उसके निजी अनुभवमें कभी न आयी हो। ऐसे अवसरोंपर वह कई रात सोनेसे पहले अपने इच्छित विषयपर गम्भीर चिन्तन किया करती थी। यहाँ-तक कि अन्तमें शायद उसकी कहानीकी प्रगति कई हफ्तोंतक बंद रहती थी। उसे एक दिन सबेरे नींदसे जागनेपर सब बातें साफ-साफ दिखायी पड़ने लगती थीं, मानो उसने उसे स्वयं अनुभव किया हो। उसके बाद उसका वर्णन अक्षरशः उसी तरह कर देती थी जैसी कि वह घटित हुई। नये विचारोंको प्राप्त करनेकी यह बड़ी पुरानी रीति है। पुराने जमानेके लोगोंको जब कभी कोई गहन प्रश्न हल करना होता था तो रातको सोनेसे पहले वह उससे अपने दिमागको भर लेते थे; क्योंकि उन्हें अनुभवसे यह मालूम हुआ था कि ऐसा करनेसे एक दिन सबेरे उसका हल उन्हें मिल जायगा।

यद्यपि आधुनिक मनोविज्ञानने अभी इतनी उन्नति नहीं की है कि वह उन नियमों या शर्तोंकी ठीक-ठीक व्याख्या कर सके जो कल्पना-शक्तिके विकासके लिये पर्याप्त है, या उन साधनोंका सुझाव कर सके जिनके द्वारा वे अवस्थाएँ इच्छानुसार पैदा की जा सकें,

फिर भी मनोवैज्ञानिकोंके निर्णय निश्चय ही कुछ ऐसी बातें बता सकते हैं जो मौलिकताके लिये आवश्यक और उपयोगी हैं। आगे इन्हीं नियमोंका वर्णन किया गया है।

(८) कार्यक्षेत्रका नियत करना

कल्पनाशक्तिकी उन्नतिके प्रयासमें पहली सीढ़ी यह है कि अपने लिये इच्छा, आवश्यकता और योग्यताके अनुसार एक निश्चित विषय या कार्यक्षेत्र निर्धारित कर लिया जाय।

व्यायाम करनेसे सारे शरीरमें बलका संचार होता है। हाथ, पैर और पुट्ठे सुडौल और दृढ़ बनते हैं और काम करनेकी क्षमता बढ़ जाती है। इसी प्रकार शायद आप सोचते होंगे कि यदि मनकी शक्तियोंको उपयुक्त व्यायाम और अभ्यासद्वारा मजबूत बना लिया जाय तो उनसे हर अवसरपर और हर काममें लाभ उठाया जा सकेगा। पर वास्तवमें ऐसा नहीं होता। एक बड़ी विचित्र बात यह है कि मनकी अधिकतर शक्तियाँ और क्रियाएँ विशेषोन्मुख—न कि व्यापक—होती हैं। अवधान, स्मृति, कल्पना इत्यादि सभी चुने हुए क्षेत्रोंमें समुन्नत हो सकती हैं, पर उनकी दक्षता उन विशिष्ट विषयोंतक ही सीमित रहेगी। एक व्यक्ति गणितमें चतुर है पर उसकी बुद्धि शायद व्याकरण और इतिहासमें नहीं चल पाती। एक मनुष्य अपने व्यवसाय या अपने प्रिय विषयसे सम्बन्ध रखनेवाली छोटी-छोटी बातोंको भी खूब याद रखता है, जब कि वह दूसरी बातें बहुत प्रयत्न करनेपर भी स्मरण नहीं रख सकता, बल्कि शीघ्र ही भूल जाता है। इसी तरह किसी मनुष्यकी कल्पना भी उसके विशेष

विषयके सम्बन्धमें नये-नये विचार पैदा करनेकी योग्यता प्राप्त कर सकती है, पर यह आशा करना ठीक न होगा कि एक विषयमें कल्पनाशक्ति बढ़ानेसे वह क्षमता दूसरे विषयोंमें भी उपयोगी सिद्ध होगी।

मनकी समस्त शक्तियाँ और क्रियाएँ चुने हुए विशेष क्षेत्रोंमें ही उन्नति कर सकती हैं—उनकी दक्षता बहुत ही विशेष ढंगसे काम करती है। यह बात कल्पनाके सम्बन्धमें भी लागू होती है, बल्कि सच तो यह है कि कल्पना जितनी ही उच्चकोटिकी शक्ति है उतनी ही विशेष (Specialized) ढंगसे वह काम करती है।

जिस तरह स्मृतिपर शासन करनेमें या उसकी उन्नति करनेमें, हमारा लक्ष्य यह नहीं रहता कि एक व्यापक धारणशक्ति पैदा करें, बल्कि स्मृतिके कुछ विशेष कार्योंमें अपनी दक्षताको बढ़ाना रहता है, इसी प्रकार कल्पनाको अपने अधिकारमें रखने और उसपर शासन करनेमें हमारा ध्येय कुछ मनोवाञ्छित दिशाओंमें अधिकाधिक योग्यता प्राप्त करना रहता है। एक उपन्यास लेखकका मन जो अपने चुने हुए काममें अत्यन्त उपजाऊ है, यान्त्रिक आविष्कारोंमें या युद्ध-कौशलमें बिल्कुल बंजर या ऊसर हो सकता है। हमको यह बात ध्यानमें रखनी चाहिये और उसीके अनुसार प्रबन्ध करना चाहिये कि कल्पनाका काम अत्यन्त ही विशेष प्रकार Specialized का होता है। कदाचित् इसका एक प्रसिद्ध उदाहरण चार्ल्स डार्विन था, जिसने अपने जीवनके अन्तिम दिनोंमें यह शोक प्रकट किया कि वर्षों मनको विज्ञानपर एकाग्र करनेके कारण वह कविताका प्रेम बिल्कुल ही खो बैठा। यह आवश्यक नहीं है कि हम सबको

ऐसा ही मूल्य चुकाना पड़े, परन्तु यह तो स्पष्ट ही है कि अगर हमको चावल पैदा करना है तो हम खेतमें बाजरा कदापि न बोयेंगे । यह बात कल्पनापर भी लागू होती है । पहले आप तै कर लीजिये कि किस तरहकी फसल पैदा करनी है, तब उचित प्रकारके बीज अपने मनके खेतमें बो दीजिये, फिर उनको हर तरहसे खाद देने, सींचने और बढ़ानेमें लग जाइये ।

(९) कल्पनाकी सामग्री

दूसरी बात जो ध्यानमें रखने योग्य है यह है कि रचनात्मक कल्पनाके काममें कोई चीज बिलकुल मौलिक या सर्वथा नयी नहीं होती । भौतिक दुनियाँकी भाँति मानसिक दुनियाँमें भी मनुष्य कोई नई चीज शून्यसे उत्पन्न नहीं कर सकता । वह केवल इतना ही कर सकता है कि जो कुछ पहलेसे मौजूद है उसमें सुधार या उलट-फेर करके उसमें नये क्रम या रूपमें उपस्थित कर दे । कवियों या उपन्यासकारोंकी उत्तम-से-उत्तम रचनाएँ भी उसी विचार-सामग्री-से बनती हैं जो पहलेसे उनके कब्जेमें रहती हैं ।

कुछ लोग यह समझ लेते हैं कि ज्ञान या जानकारीका कल्पना-से कोई सम्बन्ध नहीं है और मानसिक रचनाका अर्थ है कि कुछ नहींमेंसे कुछ पैदा कर लिया जाय । यह तो सच है कि निर्जीव दिखावटी जानकारी काल्पनिक रचनाकी शत्रु हो सकती है पर जीता-जागता ज्ञान जो कि पचकर आपके मनका एक अंग बन गया है, कल्पनाका प्राणाधार है । स्कौट, डार्विन आदि बड़े-बड़े लेखक और वैज्ञानिकोंने बड़े परिश्रमसे अपने विशेष विषयोंमें विश्व-कोषकी-

सी जानकारी संचित की थी। इन लोगोंने अपनी नयी रचनाओंकी सामग्री तथ्योंकी कड़ी चट्टानोंसे खोदकर निकाली थी। उनके उद्भव-की नींव उनके कठिन परिश्रमपर ही बनी थी।

बहुधा एक नौसिखिया यह मान लेनेकी भूल कर बैठता है कि रचनात्मक कामका कठिन और ठीक-ठीक परिश्रमसे कोई सम्बन्ध नहीं है। उसका यह भ्रम घातक है। कोई भी व्यक्ति किसी विषय-के बारेमें अच्छी तरह नहीं विचार सकता जबतक कि वह उसे अच्छी तरह जानता नहीं। बिना यथेष्ट ज्ञानके नये विचार या तो मनमें प्रकट ही नहीं होते और अगर होते भी हैं तो इतनी थोड़ी मात्रामें कि उनका कोई मूल्य नहीं। सदैव तथ्य ही नये विचारोंके सबसे अच्छे प्रवर्तक होते हैं। इसलिये यदि कभी आप नये विचारोंके अभावसे रुक जायँ तो तथ्योंकी ओर ध्यान दीजिये। यही आपके लिये नये साधन और काम करनेके नये ढंग मालूम करनेकी सबसे उत्तम रीति है। कुछ वर्ष हुए एक प्रयोग किया गया था जिससे यह पता चला कि लोगोंके पास जो ज्ञान या जानकारी है उसकी मात्रा और उनकी रचनात्मक या मौलिकरूपसे विचार करनेकी योग्यतामें एक निश्चित सम्बन्ध है। प्रतिभावान् पुरुषोंकी मानसिक क्रियाओंके बारेमें हम जो कुछ जानते हैं उससे भी इसी नतीजेकी पुष्टि होती है। शेक्सपियरने अपनी अधिकतर रचनाओंकी सामग्री पुरानी किताबों और कहानियोंमेंसे निकाली थी। कितने ही आदमियोंने, जिनकी कृतियोंकी उड़ान, विस्तार और नवीनतामें दैवी भेंटकी झलक दीख पड़ती है, अपनी सफलताको अनगिनत घण्टों-तक निहायत सूखे और अरोचक पदार्थोंका अध्ययन करके

और उनमेंसे तथ्योंको चुनकर ही प्राप्त किया। कार्लाइल बड़े कड़े परिश्रमसे लिखता था और अपनी इतिहासकी बड़ी-बड़ी पुस्तकोंका एक-एक पृष्ठ लिखनेसे पहले उस विषयकी जानी हुई सभी प्रामाणिक पुस्तकें देख लेता था। डाक्टर जान्सनका कहना था कि एक पुस्तकके लिखनेके लिये लेखकको आधा पुस्तकालय उलट डालना चाहिये। मानसिक पुतलीघरमेंसे सुन्दर और नवीन पदार्थ तभी तैयार होकर निकल सकते हैं जब उसमें उत्तम कच्चा माल प्रचुर मात्रामें पहुँचाया जाय।

(१०) विस्तारपूर्वक विश्लेषण

नये विचार पैदा करनेके लिये तीसरा नियम यह है कि जमा की हुई मानसिक सामग्री या प्रश्नके तथ्योंपर गहरा सोच-विचार किया जाय और उनका विस्तारपूर्वक विश्लेषण किया जाय।

कल्पना तभी दो या अधिक प्रतिमाओंको मिलाकर एक कर सकती है और उनमेंसे एक नया विचार पैदा कर सकती है जब उन तथ्योंको जिनसे विषयका सम्बन्ध है भलीभाँति समझ लिया जाय और उनका मूल्य आँक लिया जाय। जितने अधिक स्पष्ट और चमकीले आपके विचार होंगे उतनी ही सुगमतासे वह जुड़कर नये विचार बना सकेंगे।

जाने हुए तथ्योंका सविस्तर विश्लेषण करना कई तरहसे लाभकारी है। एक तो यह उन विचारोंको, जो मनमें पहलेसे मौजूद हैं, क्रमबद्ध करता है। दूसरे यह नये तथ्योंकी खोजमें, जिनका अबतक पता नहीं, सहायक होता है, जैसे कि रासायनिक

विश्लेषणसे हमें रेडियम मिल गया। तीसरे यह मनको उपमाएँ या समानताएँ ढूँढ़ लेनेमें मदद देता है, क्योंकि बहुधा बड़ी महत्त्व-पूर्ण समानताएँ बड़े विचित्र ढंगसे छिपी रहती हैं। चौथे यह एक सच्चे संश्लेषणके लिये मार्ग खोल देता है। सच तो यह है कि सावधानीसे किये गये कुछ विश्लेषणमें प्रायः सदैव ही नवीन परिणामों-का निकालना शामिल रहता है!

(११) मनन और चिन्तन

जब आप अपने काम करनेकी मेज छोड़ें तभी अपने कार्यको न छोड़ दें। अगर आपकी इच्छा केवल साधारण जीविका उपार्जन करना ही है तो ऐसा करना बिल्कुल ठीक हो सकता है। पर यदि आप काल्पनिक दूरदर्शिता प्राप्त करना चाहते हैं तो ऐसा करना कदापि उचित नहीं। आपको अपने कामको अपने साथ मनमें लिये रहना चाहिये। अकेले रहनेके अवसरोंको अत्यन्त मूल्यवान् समझकर उपयोग कीजिये। ऐसे मौके पानेका प्रयत्न कीजिये। यही अवसर है जिनके द्वारा आप नित्य कर्मके विशेषज्ञसे बढ़कर—जो कि कोई भी काम करनेवाला कुछ समय बीतनेपर बन जाता है—एक उत्पादक विशेषज्ञ बन सकते हैं।

जब आप अपनी मेज और उन विस्तृत कार्योंसे जिनकी प्रतीक आपकी मेज है, छुट्टी पावें तो अपने सारे-के-सारे कामको साथ न लिये रहें—उसकी छोटी बातोंको अथवा दैनिक कर्मोंको साथ नहीं रखना चाहिये। केवल बड़े-बड़े प्रश्नोंके ही सम्बन्धमें विचार करना चाहिये। उसके बड़े-बड़े सम्बन्धोंको और अच्छी तरह

समझनेका प्रयत्न कीजिये। यह सोचिये कि उसमें क्या-क्या सुधार किये जा सकते हैं। ऐसा करनेमें आपका अभिप्राय ऐसी आदत डालना है जिससे मनका कार्य और प्रवाह आपके अभीष्ट विषयकी ओर बिना रोक-टोकके चलता रहे। कल्पनाके क्षेत्रमें बहुत-सी सफलताओंका रहस्य छुट्टीके घंटोंका उचित उपयोग ही है। कुछ लेखक हर रोज अपना थोड़ा-सा समय इस कामके लिये अलग निकाल रखते हैं जब वह अपने कामपर एकाग्र मनसे ध्यान लगाते हैं—चाहे वह एक लाइन लिखें या न लिखें। आपको ठीक ऐसा करनेकी आवश्यकता तो नहीं, पर याद रखनेकी बात यह है कि ये लोग एक महत्त्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक नियमको काममें ला रहे हैं, जिसका आपको भी आदर और प्रयोग करना चाहिये।

चिन्तन, मनन और कड़े परिश्रमके ही द्वारा सुविख्यात लेखकोंने अपनी रचनाएँ लिखीं। ऐडम स्मिथने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक वेल्थ औफ नेशन्स (Wealth of Nations) राष्ट्रोंकी सम्पत्तिके लिखनेमें दस वर्ष और Gibbon ने अपना 'रोमन साम्राज्यकी अवनति और पतन' (Decline and fall of the Roman Empire) नामक ग्रन्थ लिखनेमें बीस वर्ष लगाये। जब एक कवियित्रीने वर्ड्स्वर्थको बताया कि उसने अपने एक काव्यकी रचनामें छः घंटे व्यतीत किये तो वर्ड्स्वर्थने उत्तर दिया कि वह स्वयं उसमें छः हफ्ते लगाता। रड्यार्ड किप्लिंगने अपनी छोटी-छोटी कहानियोंको, जो कि उत्कृष्ट कृतियाँ हैं, बड़ी कड़ी मेहनतसे लिखा। उनके लिखनेकी क्रियाका जिक्र करते हुए उसने लिखा कि वह उन कहानियोंको

लिख लेनेपर वैसे ही पड़ा रहने देता था, फिर कुछ समय बाद उन्हें पढ़कर उनके अनावश्यक शब्दों, वाक्यों और प्रकरणोंको काली रोशनाई और बुरुशसे काला करके मिटा दिया करता था। इस तरह उसकी कहानियाँ तीनसे पाँच वर्षतक पड़ी रहती थीं और हर साल उत्तरोत्तर छोटी होती जाती थीं। नेपियर बीस सालतक कठिन परिश्रम करता रहा तब कहीं जाकर लघुगणक (Logarithm) का अनुसन्धान कर पाया।

(१२) पूर्वपरिचित विचारोंका पुनर्विन्यास

जैसा पहले बताया जा चुका है, पुराने तथा परिचित विचारों या तथ्योंको उलट-पलट करके उनके नये समूह बनानेसे नये विचारों और आविष्कारोंके प्रकट होनेमें सहायता मिलती है। इस प्रक्रियाकी दो मिसालें भी दी गयी थीं—फाउण्टेनपेन और कलाईकी घड़ीका आविष्कार। अगर हम जाने हुए तथ्योंके उस क्रममें जिसमें वह साधारणतः देखे या पाये जाते हैं या जिसमें वह हमारे सामने प्रस्तुत हैं, जान-बूझकर परिवर्तन करें और उन्हें विधिपूर्वक नये-नये क्रमोंमें रखकर हर विन्यासको बारी-बारीसे जाँचें, तो नये विचार पैदा होनेकी सम्भावना बहुत बढ़ जायगी।

जिस प्रकार चित्र पहेलीमें वांछित चित्र एक बड़े चित्र समुदायमें छिपा रहता है; उसी प्रकार नये विचार बहुधा परिचित विचारोंके समुदायके बीच निहित रहते हैं। चित्र पहेलीमें इच्छित चित्रकी और पुराने विचारोंमें नये विचारोंकी खोज करनेकी विधि भी एक ही है—वह यह कि अपने सामने जो चित्रों या तथ्योंका समुदाय है उसको विभिन्न ढंगोंसे छोटे-छोटे खण्डोंमें बाँटा जाय और

फिर उनमेंसे प्रत्येकको नये-नये कोणोंसे देखा जाय। उदाहरणके लिये जब उपलब्ध सूचना परस्पर-विरोधी, उलझे हुए या जटिल तथ्योंसे भरी हो तब उसके बीचमेंसे सच्चाईको ढूँढ़ निकालनेके लिये उसके विभिन्न अङ्गोंका विन्यास काल-क्रमसे करना उपयोगी सिद्ध होता है। मान लीजिये एक बड़ी घटना हुई है जिसमें कई व्यक्ति शामिल थे। हमको उस घटनाके असली कारण और उसमें उन व्यक्तियोंका क्या-क्या हाथ रहा है यह पता लगाना है। हमारे पास तत्सम्बन्धी जितनी भी जानकारी है अगर उसको कालक्रमसे सुव्यवस्थित कर लिया जाय तो उससे भिन्न-भिन्न छोटी घटनाओंके पारस्परिक सम्बन्ध तथा मुख्य घटना और उसके कारण स्पष्ट हो जायँगे। उदाहरणके लिये एक पण-भंगके मामलेमें दोनों पक्षोंमें हुए पत्र-व्यवहारको इस तरतीबसे रखनेसे इस रहस्यका उद्‌घाटन आसानीसे हो सकता है कि पण-भंग पहले-पहल कहाँ और किसके द्वारा हुआ।

तथ्योंका एक दूसरेसे सामना करनेसे बहुतसे नये विचार उत्पन्न हो जाते हैं। एक मनोवैज्ञानिक डाक्टर लार्ड (Dr. Lord) ने इस रीतिकी सिफारिश की है। उनकी सलाह है कि अपने कारोबारमें काम आनेवाली बीस या अधिक महत्त्वपूर्ण वस्तुओंके नाम एक कागजपर लिख लीजिये। जैसे-जैसे वह याद आती जायँ उनके नाम लिखते जाइये, किसी विशेष क्रमकी आवश्यकता नहीं। फिर उन सबपर एकसे आरम्भ करके अपनी सूचीके अन्त तक नम्बर डालते जाइये। तब उसके बाद नं० १ और नं० २ पर मनमें ध्यान दीजिये। यह देखिये कि उन दोनोंमें क्या सम्बन्ध है, वे एक दूसरेपर क्या प्रभाव डालते हैं, और उनके आपसके सम्बन्धोंमें क्या सुधार किया जा सकता है।

इसी तरह नं० १ का अपनी सूचीके तीसरे, चौथे इत्यादि सब नम्बरोंके साथ बारी-बारीसे अध्ययन कीजिये। इसके बाद नं० २ और ३, २ और ४ इत्यादिको एक साथ जाँचिये। इसी तरह सूचीके सब पदार्थोंको बारी-बारीसे एक साथ देखिये और विचार कीजिये कि उनमें क्या नये सम्बन्ध स्थापित किये जा सकते हैं।

एक नामी मनोवैज्ञानिक डा० एलमरगेट्स (Elmergates)का दावा है कि उसने इस विधिसे बहुत आविष्कारोंको सोच निकाला जिससे उसे हजारों डालरोंका लाभ हुआ। यहाँ यह न समझना चाहिये कि एक तथ्यका दूसरेसे सामना करनेसे तुरंत ही नया विचार मिल जायगा। इस प्रकारकी तुलना करनेमें कड़े परिश्रम, धैर्य और अध्यवसायकी आवश्यकता होती है और सफलता उन्हींको मिलती है जो अन्ततक खोजमें डटे रहते हैं।

इस प्रक्रियाके ज्वलन्त उदाहरण गणित, विशेषकर बीजगणित-के क्षेत्रमें पाये जाते हैं। बीजगणितके प्रश्नोंको हल करनेमें पदों (Terms) का स्थानान्तर और पुनर्विन्यास करना आवश्यक होता है। मान लीजिये $य^3+७य^2-२१ य-२७$ के गुणनखण्ड निकालने हैं। इस व्यंजक (Expression) के पदोंका पुनर्विन्यास कितनी ही प्रकारसे हो सकता है—अर्थात् इसके कितने विभिन्न ढंगोंसे समूह बनाये जा सकते हैं जैसे—

(१) $(य^3+७य^2)-(२१य+२७)$

(२) $(य^3-२१ य)+(७य^2-२७)$

(३) $(य^3+७ य^2-२१ य)-२७$

(४) $य^3+(७य^2-२१ य-२७)$

(५) $(य^3-२१ य-२७)+य^2$

(६) ($य^3$+७ $य^2$–२७)–२१ य

(७) ($य^3$–२७)+(७ $य^2$–२१ य)

तनिक–सा ध्यान देनेके बाद यह प्रत्यक्ष हो जायगा कि अन्तिम पद-विन्यासको छोड़कर और जितने भी विन्यास बनाये गये हैं उनसे प्रश्नका हल सम्भव नहीं। पदोंके अन्तिम विन्याससे ही प्रश्नके हलका सुझाव मिलता है; क्योंकि

($य^3$–२७)+(७ $य^2$–२१ य)

= ($य^3$–३^3)+७ य (य–३)

जिस प्रकार बीजगणितमें पदोंके एक विशेष विन्यासको ढूँढ़ लेनेसे प्रश्नके हलकी खोज सुगम हो जाती है उसी प्रकार हमारे पास जितने पूर्वपरिचित तथ्य हैं उनके एक विशेष विन्यासको ढूँढ़ निकालनेसे मनोवांछित नये विचारके मिलनेमें आसानी हो जाती है। जो क्रिया बीजगणितके प्रश्नोंका हल खोज निकालनेके लिये आवश्यक है, बड़े-बड़े आविष्कारों और अनुसंधानोंमें भी वही क्रिया उपयोगी सिद्ध होती है।

एक चतुर गणितज्ञ या विचारकके लिये यह आवश्यक नहीं कि वह तमाम सम्भाव्य विन्यासोंको बनाने और जाँचनेका काम लिखकर ही करे। इस क्रियाका अधिकांश भाग तो वह पदों या तथ्योंको आँखसे देखकर मन-ही-मन कर लेता है। महत्त्वपूर्ण बात तो यह है कि जितने भी विन्यास सम्भव हैं उन सबपर बारी-बारीसे विचार कर लिया जाय।

(१३) कामके बाद विराम

मौलिकताकी चौथी शर्त यह है कि कुछ देर मानसिक परिश्रम, गहरी छानबीन और चिन्तन करनेके बाद या तो मानसिक

क्रियाको कुछ समयके लिये बंद कर दिया जाय या दिमागको किसी दूसरे विषयमें लगाया जाय।

देखनेमें आता है कि बहुत देरतक अचेत काम होनेके उपरान्त ही आकस्मिक उद्भास पैदा होते हैं। बिल्कुल निष्फल दीख पड़नेवाले उद्योगके बाद कुछ दिन बीत जानेपर ही वे प्राप्त होते हैं। इसके कुछ उदाहरण ऊपर दिये जा चुके हैं। एक बार क्लार्क मैक्स्वेलने प्रोफेसर टाम्सनको एक साध्य Proposition दिया जिसपर मैक्स्वेलको स्वयं बहुत दिनसे लगे हुए थे। टाम्सनने मैक्स्वेलको एक लम्बा पत्र लिखा जिसमें इसके सिद्ध करनेके अनेक सुझाव थे; पर कोई भी ठीक नहीं उतरता था। कुछ दिन बाद जब टाम्सन रेलमें सफर कर रहा था तो उसे इच्छित लब्ध फल Solution मिल गया। सर वाल्टर स्कौट जब कभी दिनके समय किसी कठिनाईको हल करनेमें असफल रह जाता था तो वह सदा यह आशा रखता था कि अगले दिन प्रात:काल उसे उस प्रश्नका हल मिल जायगा। उसे अपने प्रात:कालके विचारोंपर बड़ा भरोसा रहता था और यदि उसे दिनमें काम करनेके समय कोई मनोवांछित विचार न मिल पाता तो वह कहा करता था कि कोई चिन्ता नहीं, मैं कल सबेरे सात बजे उसे पा जाऊँगा। हैमिल्टन, चार्वट ब्रोंट और टाम्सनको तुरन्त ही इच्छित फल न प्राप्त हो सका। उसका कारण यही था कि अचेत क्रियाओंको अपना काम पूरा करनेके लिये समयकी आवश्यकता थी और ज्यों ही वह काम पूरा हुआ उन्होंने उसके परिणाम या फलको तुरंत ही सचेत मनमें भेज दिया। परिश्रम और विश्रामको बारी-बारीसे दुहराना ही मौलिकताकी कुञ्जी है।

बड़े प्रतिभावान् व्यक्ति भी उत्कृष्ट मौलिक विचारोंको इच्छानुसार नहीं बुला सकते, और ऐसा जान पड़ता है कि बहुत देरतक किसी विषयपर मनको एकाग्र करना एक मनोवैज्ञानिक भूल है। ठीक तरीका तो यह है कि कुछ देरतक ध्यानपूर्वक काम किया जाय, उसके बाद फिर किसी दूसरे चित्ताकर्षक काममें मन लगाया जाय। फ्रांसके एक लेखकका कहना था कि "जबसे मैंने पढ़ना बंद किया तबसे बहुत कुछ सीखा है, और सच तो यह है कि हमारी फुरसतके वक्तकी चहलकदमियोंमें ही हमारे बड़े-बड़े मानसिक और नैतिक अनुसन्धान किये जाते हैं।" प्रोफेसर महाफी Mahaffy ने रेनेडेकार्टे Rene Descartes के सम्बन्धमें लिखा है कि वह बहुत सोया करता था और उत्तम कार्यके उत्पादनके लिये निरुद्योगिता-की विशेषकर सिफारिश किया करता था। प्रोफेसर विलियम जेम्सने अध्यापकोंको व्याख्यान देते हुए बताया कि उनके एक दोस्त जब किसी विशेष काममें सफलता प्राप्त करनेके इच्छुक होते थे तो किसी दूसरे विषयके सम्बन्धमें सोचने लगते थे और इसका परिणाम अच्छा ही होता था।

उचित अंशोंमें दिमागी बेकारी अन्तश्चेतनाको काम करनेका मौका देती है। इसके विपरीत, दिमागी मेहनत, जिसमें आपकी आँख और दिमाग निरन्तर लगे रहते हैं, आपके जाग्रत् मानसिक जीवनके सारे क्षेत्रपर अधिकार जमा लेता है जिसके कारण अचेत मनको स्वयं काम करनेका या सचेत मनके पास सन्देश भेजनेका बहुत कम अवसर मिलता है। इस मानेमें किसी वैज्ञानिक लब्धफल Solution को पानेके लिये या कविताका ऐसा पद लिख डालनेके लिये, जो दिमागमें उमड़ रहा है कड़ा मानसिक परिश्रम करना

मनोविज्ञानके नियमोंके बिल्कुल विरुद्ध है, जबतक मनको बेकारी या मनोरञ्जनद्वारा विश्राम न दिया जाय। अचेत मनको इतना अवसर अवश्य मिलना चाहिये कि वह अपनी रचनात्मक शक्तिका प्रयोग कर सके।

शायद यह माननेके लिये कोई आसानीसे तैयार न होगा कि बेकारीमें भी कोई गुण है; क्योंकि सर्वमान्य सिद्धान्त तो यही है कि मनुष्यको सदा काम करते रहना चाहिये। पर क्या कामके मूल्यके सम्बन्धमें जो प्रचलित विचार है वह अक्षरशः सत्य है? यह तो अवश्य सत्य है कि परिश्रमसे चरित्रका अनुशासन होता है, मगर दिमागी तरक्कीके लिये रोजमर्राके काममें डूबे रहना या किसी प्रकारकी खोजमें निरन्तर बिना किसी विषय-परिवर्तन या विश्राम-के लगा रहना सरासर भूल है। किसी एक विषयपर मनको बहुत देरतक एकाग्र किये रहनेसे दिमाग न केवल थक जाता है बल्कि एक ही दिशामें सोचते रहनेके कारण उसमें बहुधा ऐसी लकीरें पड़ जाती हैं जो उसकी उर्वरा शक्तिको दबा देती हैं। एक बुद्धिमान् विचारक जो किसी प्रकारके अनुसन्धान करनेके लिये उत्सुक है, दूसरे सब काम छोड़कर एक ही विषयके पीछे पड़कर और उसीमें निरन्तर अविराम ढंगसे लगे रहकर अपने दिमागको कभी नहीं थका डालता, बल्कि वह जानता है कि सावधानीसे काम करनेके बाद उस ओरसे सचेत मनको हटा लेना चाहिये जिससे इच्छित फलके पैदा करनेमें अन्तश्चेतना भी उचित रूपमें भाग ले सके।

'कामके बाद विराम' के नियमका एक और कारण यह है, जैसा कि प्रकृतिमें और जगह भी देखनेमें आता है—कि मानसिक

क्षेत्रमें भी आवर्तन (Rhythm या Periodicity) का राज्य है। दिनके बाद रात आती है, समुद्रकी लहरोंमें चढ़ावके बाद उतार होता है, दिल फैलनेके बाद सिकुड़ जाता है—इसी तरह दिमागके भी फैलने और सिकुड़नेके समय होते हैं जो बारी-बारीसे प्रकट होते रहते हैं। कुछ विशेष समय ऐसे होते हैं जब कि मनकी उर्बराशक्ति तीव्र होती है और नये विचार गहराइयोंमेंसे बुलबुलोंकी तरह उठकर निकल आते हैं। इसके विपरीत कुछ समय ऐसे होते हैं जब कि मनकी उर्बराशक्ति शिथिल होती है और उसमें नये विचार नहीं उठते। ऐसी शिथिलताके समयमें मनके घोड़ेको एड़ लगाकर जबरदस्ती उससे नये विचार पैदा करनेकी कोशिश करना व्यर्थ है। ऐसे कालमें न तो बेकार कोशिश करके शक्तिको नष्ट करना चाहिये और न असफलताके कारण निराश होना या अपनी खोजको ही छोड़ बैठना चाहिये—बल्कि आशा और उत्साहके साथ उर्बर कालके आनेकी प्रतीक्षा करनी चाहिये। मानस-सागरमें ज्वार-भाटा किस-किस समय आता है इसका तो अभी ठीक-ठीक पता नहीं है; मगर निरूपण और अनुभवसे सम्भव है हर व्यक्ति अपने लिये उर्बर कालोंका पता लगा ले और फिर उनसे लाभ उठा सके।

(१४) संवेग-शक्ति

कल्पना-शक्ति बढ़ानेका पाँचवाँ उपाय यह है कि अपने चुने हुए विषय या कार्यक्षेत्रपर अपनी भावना, अनुराग और ध्यानको केन्द्रित किया जाय। रुचि या शौककी ताकत न केवल सचेत

मनको संचालित करती है बल्कि यह अचेत मनपर प्रभाव डालने और उसको प्रेरित करनेका भी एक उत्तम साधन है । एक चुने हुए कामके प्रति तीव्र अनुराग मनकी तमाम बिखरी हुई शक्तियोंको एकत्रित और संगठित कर देता है जिससे उनका बल कई गुना बढ़ जाता है । भावना या उत्साहसे ही वह शक्ति पैदा होती है जिसके द्वारा सचेत मन चुने हुए विषयमें कड़ा परिश्रम करता है । इसी शक्तिसे उत्तेजित होकर अन्तरमनके भीतर पुराने विचार आपसमें मिलकर नये जुट्ट बन जाते हैं और इसीके कारण वे नये जुट्ट अन्तश्चेतनाकी सतहको पारकर बाह्य मनमें प्रकट हो जाते हैं, जैसे पानीके अणु (Molecules) तापबल पाकर पानीकी सतहसे बाहर निकलकर भापका रूप धारण कर वायुमण्डलमें आ जाते हैं । यही वह शक्ति है जो मनकी शक्तियोंके अस्तव्यस्त अंगोंको एक दिशामें कर देती है जिससे मन एक प्रबल चुम्बककी तरह अपने अनुरूप पदार्थों, विचारों और तथ्योंको अपनी ओर खींच लेता है और उनसे नये जुट्ट बना देता है ।

(१५) रसायन शास्त्रकी उपमा

मनद्वारा नये विचारोंके उत्पादनकी तुलना हम रासायनिक क्षेत्रमें नये पदार्थोंके पैदा करनेकी क्रियासे कर सकते हैं । कुछ रासायनिक तत्त्वों या यौगिकोंमें परस्पर इतना प्रबल खिंचाव होता है कि अगर वे केवल एक दूसरेके सम्पर्कमें आ जाते हैं तो तुरंत ही रासायनिक ढंगसे मिलकर एक या अधिक नये पदार्थोंको उत्पन्न कर देते हैं । उनके बीच रासायनिक क्रिया मानो आपसे आप हो

जाती है। लेकिन कुछ दूसरे पदार्थ ऐसे होते हैं जिनमें आपसमें खिंचाव होते हुए भी रासायनिक संयोग उस समयतक नहीं होता जबतक कि उन्हें कोई बाहरी उत्तेजना न मिले जिसके द्वारा ताप, प्रकाश या बिजलीके रूपमें शक्ति पहुँचायी जाय जो रासायनिक क्रियाको आरम्भ कर दे। इस सम्बन्धमें रसायन शास्त्रके ज्ञाताओंको याद होगा कि वे किस प्रकारसे प्रयोगशालामें भिन्न प्रकारके पदार्थ बनाया करते थे—वहाँपर परख नलीमें रासायनिक सामग्री रहती थी जिसको वे काँचकी डंडीसे चलाते रहते थे और आवश्यक गर्मी पहुँचानेके लिये लैम्प या बर्नर रहता था।

क्या ही अच्छा होता यदि मनुष्यके मनमें नये विचार पहले प्रकारकी रासायनिक क्रियाओंकी तरह ही पैदा हो सकते, यानी आपसे आप, बिना परिश्रमके! मगर वास्तवमें ऐसा नहीं होता बल्कि नये विचारोंके पैदा होनेकी क्रिया तो दूसरे प्रकारके रासायनिक परिवर्तनोंके समान है जिसमें कि नये पदार्थोंको बनानेके लिये रासायनिक पदार्थोंके अतिरिक्त उनको क्षोभक (Stirrer) और ज्वालक (Bunsen Burner,) भी चाहिये। मनकी प्रयोगशालामें रासायनिक पदार्थ तो वे तथ्य (Facts) अनुभव या ज्ञान हैं जो अवलोकन, निरीक्षण, वार्तालाप, अध्ययन तथा दूसरे उपायोंद्वारा संग्रह किये गये हैं। चलाना या हिलाना इकट्ठा किये हुए तथ्योंका मनद्वारा मनन तथा विश्लेषण है, और वह शक्ति जो रासायनिक क्रियाको आरम्भ करती है और नये यौगिकोंको सम्भव करती है किसी चित्ताकर्षक रुचि या चुम्बकीय लक्ष्यसे उत्पन्न होती है। नये

विचार शून्यमेंसे तो पैदा हो ही नहीं सकते । इसलिये ज्ञानका एक बड़ा भंडार रखनेका मूल्य तो स्पष्ट ही हो जायगा । दूसरे इन तथ्यों-को मनमें इतने ध्यानसे घुमाना, उनपर सोच-विचार करना, उनको ग्रहण करना और उनका विश्लेषण करना चाहिये ताकि समय पूरा होनेपर अन्तश्चेतना उन्हें सचेत मनमें नये व्यूहोंके रूपमें पुनरुद्भावन कर सके । और अन्तिम बात यह है कि एक हृदयग्राही शौक या लक्ष्य होना चाहिये जो न केवल आपको अपने विषयसम्बन्धी जानकारी इकट्ठा करने और पचानेमें मदद देगा बल्कि वह शक्ति भी प्रदान करेगा जो पुराने विचारोंमेंसे नये जुट्ट पैदा करनेके लिये परमावश्यक है ।

कदाचित् इस बातके मान लेनेमें कोई कठिनाई न होगी कि नये विचार अकारण या अकस्मात् नहीं बन सकते बल्कि किसी उद्देश्य या लक्ष्यद्वारा निर्दिष्ट किये जाते हैं । इसे दूसरे शब्दोंमें यों कह सकते हैं कि कल्पनाकी क्रिया उद्देश्यसम्बन्धी विचारसे ही आरम्भ होती है । इस निर्देशक विचारके साथ-साथ उसमें उद्देश्य-पूर्तिके लिये इच्छा भी सम्मिलित रहती है । मनमें जमा किये हुए और समय-समयपर उठनेवाले विचारोंमेंसे जो निर्देशक विचारके अनुरूप होते हैं, उनको मन काममें ले आता और बाकी जो इस विचारके अनुरूप नहीं होते या किसी दूसरे कारणसे अरुचिकर होते हैं उन्हें मन छोड़ देता है । कल्पनाशक्ति बढ़ानेकी सारी क्रिया इस बातपर अवलम्बित है कि एक मानसिक झुकाव पैदा किया जाय । मनुष्य किसी वाञ्छित या विशेष प्रकारके कल्पना-फलको प्राप्त करनेमें

अपने चित्तको लगाता है या यों कहिये कि किसी अभीष्ट विषय या क्षेत्रमें अपनी कल्पनाशक्तिको उन्नत करना चाहता है और धीरे-धीरे उसमें एक विशेष प्रकारकी अभिरुचि या अनुराग पैदा कर लेता है। वह अपनी इच्छाशक्ति या व्यवसाय या संकल्प (Will) को भी उसी इच्छित दिशामें संगठित कर लेता है। पूरी सफलता प्राप्त करनेमें वर्षों लग सकते हैं पर अन्तमें वह व्यक्ति अपने विषय या चुने हुए क्षेत्रमें ऐसी तीव्र कल्पनाशक्ति, विचारोंका उपजाऊपन और विकल्पों या पक्षान्तरों (Alternatives) का ज्ञान प्राप्त कर लेता है, जिन्हें देखकर एक नौसिखिया आश्चर्यचकित रह जाता है।

जब हम इस बातकी छानबीन करते हैं कि मनके भीतर ही भीतर क्या चीज है जो पुराने विचारोंको मिलाकर नये विचारोंकी उत्पत्ति करती है तो हमें पता चलता है कि विचारोंके संयोगका सबसे फलोत्पादक कारण उनकी समानता या सादृश्यकी शक्ति ही है। इस बातको हम इस तरह समझ सकते हैं कि आपके जीवनमें कोई काम, व्यापार मनबहलावका (Hobby) धन्धा या योजना है जिसके लिये आप बड़े उत्सुक हैं। बहुत अच्छा ! आपके प्रिय उद्देश्यमें, चाहे वह कुछ भी हो, आपकी जो गहरी अभिरुचि है वह एक चुम्बकका काम करती है। उस चुम्बकको आप बार-बार अपने संचित अनुभवमें, जिसे स्मृति कहते हैं, डालते हैं, तब वही चुम्बक खींचकर अपने सदृश पदार्थोंको निकाल लेता है और साथ ही साथ उन दूसरी चीजोंको अलग कर देता है, जिनसे प्रबल भिन्नता या अन्तर है। आप अपने दैनिक जीवनके अनुभवोंको भी इस चुम्बक-

की सीमाके अन्दर लाते हैं तो वही फल मिलता है । सम्भव है कि आप जान-बूझकर ऐसा न करते हों । अधिकतर यह क्रिया अनजानमें आपके अन्तर मनमें ही होती रहती है । पुराने विचारोंमें समानता और असमानता ढूँढ़ निकालना नये विचारोंके उत्पादनकी क्रियाका बड़ा अंश है ।

दुनियामें हर अच्छी चीजको प्राप्त करनेके लिये उसकी कीमत अदा करनी पड़ती है । इसी तरह कल्पनासम्बन्धी योग्यता प्राप्त करनेके लिये यह आवश्यक है कि आप अपने मनको जी जानसे किसी चुने हुए प्रिय काममें लगा दें । आप और हम शायद बाहर-की सड़कोंपर मीलों चले जाते हैं । वहाँ मनुष्योंके झुंड और उनका आना-जाना देखते हैं; पर इन सबका हमारे ऊपर कोई असर नहीं होता । एक उपन्यासकार जो उसी जगह टहलने जाता है और उन्हीं दृश्योंको देखता है, जब घर लौटता है तो अपने साथ आधी दर्जन कहानियाँ आरम्भ करनेके लिये नये विचार ले आता है । इसका कारण यह है कि वह अपने विशेष विषयपर ध्यान लगाये रहता है जिससे कि उसके मनपर पड़ी हर एक गहरी छापसे उसे एक कहानीका मसाला मिल जाता है । एक आदमी वर्षों मोटरगाड़ी या रेडियो सेट् चलाता है; पर इस बातका जरा भी शौक अपने मनमें नहीं लाता कि कैसे उनमें सुधार किया जा सकता है । एक दूसरा आदमी थोड़ा भी किसी यन्त्रपर काम करता है तो उसके मनमें तरह-तरहके विचार पैदा हो जाते हैं—चाहे वे असाध्य ही क्यों न हों—कि कैसे उस यन्त्रकी उन्नति की जाय या कैसे उसे एक और

अच्छे नये ढंगसे बनाया जाय। दोनों प्रकारके मनुष्योंमें क्या अन्तर है? प्रधानत: यह कि वह अपने विषयमें किस सीमातक तल्लीन हैं? कल्पनाशक्तिकी शिक्षाके लिये न केवल मनकी दूसरी शक्तियोंकी शिक्षा बल्कि भावनाओंका उचित प्रयोग और ठीक मानसिक वृत्तिका पैदा करना भी परमावश्यक है। दिमागको सुचारु रूपसे काममें लानेमें जिन तत्त्वोंका हाथ रहता है, उनमें भावना या संवेग (Emotion) का स्थान सर्वप्रधान है और भावना ही योग्यता और प्रतिभाका असली रहस्य है। अभिरुचि या अनुरागके रूपमें भावना ही मनकी संचालकशक्ति है और जिस कामसे आप प्रेम करते हैं उसके चारों ओर आपकी कल्पना निरन्तर विचरती रहती है और उसी उद्योगितासे नये विचार उत्पन्न होते रहते हैं।

(१६) सहानुभूति

अनुरागसे मिलता-जुलता भावनाका एक और रूप है जो कल्पनाके काममें—विशेषकर कवियों और उपन्यासकारोंके लिये—बड़ा लाभदायक है। हमारा संकेत सहानुभूतिकी ओर है। सहानुभूति पैदा करना कल्पनाशक्ति बढ़ानेके लिये छठा उपाय है जिसका सुझाव हम यहाँ करते हैं। यहाँपर सहानुभूतिसे हमारा तात्पर्य समवेदना या दूसरोंके लिये, जो कष्टमें हों, दु:ख अनुभव करना नहीं है बल्कि कल्पनामें दूसरोंके संग होकर उनके भावोंको समझना व महसूस करना है, चाहे वे किसी भी परिस्थितिमें हों। हम उन लोगोंके साथ-साथ भी महसूस कर सकते हैं जो नाच-गा रहे हों ठीक उसी प्रकार जैसे कि उन लोगोंके साथ, जो कि किसी कष्टसे

पीड़ित हों। सहानुभूतिका अभिप्राय है पात्र (Object) से अपनेको एक कर देना; उसके विचार और भावनाओंमें जाकर बैठ जाना या यों कहिये कि थोड़ी देरके लिये अपने निजी व्यक्तित्वके बाहर निकल-कर उसकी भावनाओंके भीतर घुस जाना। इसीके द्वारा हम दूसरोंके हृदयके विचारों और भावनाओंको समझ सकते हैं जो दूसरी तरह तो हमारे लिये एक बन्द पुस्तकके समान हैं। इस प्रकार अपने व्यक्तित्व-के बाहर निकालना कल्पनाका ही काम है; पर इसमें प्रवर्तकशक्ति सहानुभूति ही है। असलमें दोनों—सहानुभूति और कल्पना मिल-कर काम करते हैं और यह कहना कठिन है कि एक नये विचारके निर्माणमें उनका अलग-अलग कितना हाथ है।

एक कवि मीठे संगीत और चमत्कारी विचारोंसे भरी हुई कविताएँ तर्कशास्त्र या दलीलोंद्वारा नहीं लिखता बल्कि भावनाके जरियेसे; और यह भावना सहानुभूतिके रूपमें प्रकट होती है। प्रकृति, सौन्दर्य, मानवीय आनन्द, दुःख, शोक इत्यादि कविकी शीघ्रग्राही (Sensitive) बुद्धिपर अंकित हो जाते हैं, क्योंकि वह उदासीनता या विरोधका भाव रखनेकी जगह हर एक तथ्यमें सम्पूर्ण मन और हृदयसे घुस जाता है जिससे वह सच्चाईको इतने अच्छे तरीकेसे ग्रहण कर लेता है जितना वह और किसी साधनद्वारा न कर सकता।

किसी व्यवसायी या और काम करनेवालेको भी सहानुभूतिकी उतनी ही आवश्यकता होती है जितनी एक कविको। अन्तर केवल इतना ही है कि उनके सहानुभूतिको प्रकट करनेके ढंग और उद्देश्य

अलग-अलग होते हैं। एक न्यायाधीश भी, जो कि फौजदारीके किसी पेचीदा मुकदमेकी साक्षीको सुलझाना चाहता है, सहानुभूतिको ही काममें लाता है कि अपनेको अभियुक्तके मन और हृदयमें रख सके और दोनों पक्षोंके गवाहोंकी प्रवृत्तियोंको समझ सके। अगर वह अपना फैसला केवल बयानोंको तराजूकी भाँति तोलकर ही देता है तो संभव है कि वह अन्याय कर बैठे।

सच तो यह है कि यदि कोई व्यक्ति यह चाहता है कि उसके पास एक रचनात्मक मन हो जो नये विचारोंके पैदा करनेमें फलदायक हो तो उसकी एक बड़ी आवश्यकता सहानुभूति है। उसमें दूसरोंके साथ महसूस करनेकी योग्यता होनी चाहिये। इसी भावनाके साथ कल्पना भी रहती है। दोनों अभिन्न हैं, कल्पनाशक्तिकी शिक्षाका सबसे बड़ा अंग यह है कि ठीक-ठीक मानसिक और भावनासम्बन्धी गुण प्राप्त किये जायँ।

शायद कुछ लोग यह प्रश्न करें कि सहानुभूतिकी शक्ति कैसे प्राप्त की जाय। कम-से-कम एक विषयमें तो अवश्य ही आपके पास सहानुभूति पहलेसे मौजूद है—आपके प्रधान लक्ष्य या उद्देश्यके सम्बन्धमें। कोई बात जिसके बारेमें आप उत्साहपूर्ण हैं, उसमें अवश्य ही आपको सहानुभूति होगी। जिस किसी चीजके प्रति आपके हृदयमें उत्साह या उत्सुकता होगी उसमें आपको अवश्य ही सच्ची सहानुभूति भी होगी।

(१७) आवश्यकताकी पूर्ति

कल्पनाको जागृत करनेका एक और उपाय यह है कि किसी

आवश्यकताको पूरा करने या किसी उपयोगी पदार्थके निर्माण करने या किसी सेवाके करनेकी इच्छासे अपनी भावनाको उत्तेजित कीजिये । ऐसा शौक, जिसे केवल अपने आत्मसन्तोषके लिये आप पोषित करते हैं, निस्सन्देह आपकी कल्पनाको प्रोत्साहित करता है, पर यदि उस शौकका किसी निजी या सामाजिक आवश्यकताके साथ गठबन्धन कर दें तो उसकी उत्तेजनशक्ति और भी प्रबल हो जायगी । अंग्रेजीकी यह मशहूर कहावत है कि आवश्यकता आविष्कार-की जननी है ।

(१८) सिद्धान्त बनाकर जाँच करना

सातवाँ उपाय जो नये विचारोंके बनानेमें अथवा छिपे हुए लब्ध-फल (Solution) के खोज निकालनेमें बड़ी सहायता करता है, वह यह है कि जब कभी आपको किसी व्यवसाय या कारोबार-सम्बन्धी समस्याकी जाँच करनी हो तो आप हमेशा एक सिद्धान्त स्थिर कर लें बल्कि अच्छा तो यह होगा कि कई वैकल्पिक सिद्धान्त बना लें और फिर उन सबकी एक-एक करके परीक्षा करें । सचाई-तक पहुँचनेके लिये यह सबसे अच्छा रास्ता है । यही तरीका तमाम वैज्ञानिक खोजमें काममें लाया जाता है ।

डार्विनकी आदत थी कि वह हर विषयमें एक काल्पनिक सिद्धान्त बना लेता था । जो कुछ प्रमाण उसे निरूपण (Observation) और प्रयोगद्वारा मिलते थे उन्हींके आधारपर वह एक सिद्धान्त बना लेता था और फिर उसीकी दिशामें काम करना आरम्भ कर देता था । हर पेशे और हर व्यवसायमें एक काल्पनिक सिद्धान्त बना

लेनेका नियम उतना ही उपयोगी है जितना एक वैज्ञानिकके लिये। मान लीजिये एक व्यवसायीके कारोबारके मुनाफेमें कमी आ रही है और साधारण निरीक्षण करनेपर उसका कोई कारण नहीं मिलता तो ऐसी दशामें क्या किया जाय ? एक बार फिर जाँच कीजिये—इस बार एक निश्चित सिद्धान्त बनाकर—जैसे कि विज्ञापनमें त्रुटि है या माल अच्छा नहीं है—और कुल मामलेकी इस दृष्टिसे परीक्षा कीजिये। बिना एक कसौटी बनाये आप केवल अँधेरेमें ही भटकते रहते हैं और अपनी जाँचके बाद अपनेको वहीं-का-वहीं पाते हैं। पर एक सिद्धान्त बना लेनेके बाद आप आत्म-विश्वाससे आगे बढ़ते जाते हैं; क्योंकि अब आपके पास एक माप या पैमाना है और यद्यपि आपको यह पता चले कि आपके विज्ञापनमें कोई त्रुटि नहीं है मगर आशा इस बातकी है कि आपको ठीक उस बातका पता चल जायगा जिसकी वजहसे आपके लाभमें कमी हो रही है।

(१९) उपमा (ANALOGY)

नये विचार पैदा करने और विशेषकर प्रकृतिके गुप्त नियमोंको ढूँढ़ निकालनेका आठवाँ उपाय उपमाका प्रयोग है।

हमारा मन अनुभवसे विचार जमा करता है। ये विचार श्रेणियोंमें विभाजित किये जाते हैं, और हर श्रेणीके गुणोंके लिये अलग माप बनाया जाता है। अधिकतर नये तथ्य जाने हुए तथ्योंसे विभिन्नताहीके कारण पहचाने जाते हैं पर उनके अनुसन्धानका आरम्भ बहुधा समानता और सादृश्यकी बातोंहीसे होता है। हमारी तमाम मानसिक क्रियाओंपर विभिन्नता और सादृश्यका शासन

रहता है। यदि हम मंगल-ग्रहनिवासियोंकी कल्पना करते हैं तो भी मानवीय शब्दोंमें सोचे बिना नहीं रह सकते—किन बातोंमें वे हमारे समान हैं और किन बातोंमें हमसे विभिन्न।

सच तो यह है कि उपमा (Analogy) हमारे तमाम सोचनेकी एक आवश्यक विधि है। और अक्सर अद्भुत प्रतिभावान् व्यक्ति केवल इतना ही करते हैं कि मानसिक या प्राकृतिक घटनाओंमें ऐसी समानताएँ या सम्बन्ध खोज निकालते हैं जिनका पहले पता न था। हैवलाक एलिस (Havelock Ellis) ने अपनी पुस्तक (Impressions and Gomments) में इस बातको बड़ी स्पष्टता-से यों लिखा है कि अरस्तूकी यह कहावत बड़ी सुन्दर और सत्य है कि यह रूपक या उपमाका उस्ताद होना ही सबसे महत्त्वपूर्ण बात है यह अद्भुत प्रतिभा (Genius) का लक्षण है; क्योंकि इसका अर्थ है असमान चीजोंमें समानता ढूँढ़ निकालनेकी योग्यता। सब बड़े विचारक रूपकके उस्ताद हुए हैं; क्योंकि स्पष्ट और चमकदार विचार सोचनेमें प्रतिमाओंका प्रयोग होता है और जिस विचारककी उपमाएँ धुँधली या हल्की हैं उसका सोचना भी धुँधला और हल्का ही होगा। हम जिस उपमाको पसंद करते हैं उसका कारण यह है कि इसकी सहायतासे बहुत-सी चीजोंको छोटा (Reduce) करके हम एक कर देते हैं; और ऐसा करना दर्शनशास्त्रके निर्माणका एक आधार है। इसलिये यदि किसी मनुष्यको एक ऐसी रीतिकी तलाश है जिससे लाभदायक फलकी आशा की जा सके तो उसे चाहिये कि अपने प्रश्नको एक असम्बद्ध (Isolated) समस्या ख्याल करनेकी जगह उसके सदृश तथ्योंको दूसरे क्षेत्रोंमें तलाश करें;

क्योंकि उनका अध्ययन अवश्य ही उसके मुख्य प्रश्नपर कुछ-न-कुछ प्रकाश डालेगा। विज्ञानका हर एक विद्यार्थी इस बातको जानता है है कि अनुसन्धानके काममें उपमा या तुलनाका बड़ा महत्त्वपूर्ण स्थान है। वैज्ञानिक खोजमें उपमाका इतना महत्त्व इसी कारण है कि संसारका निर्माण नियम और व्यवस्थापर है और उसमें एक न्यायसंगत योजना है।

(२०) नये विचारोंकी प्रतीक्षा कीजिये

मनकी किसी भी शक्तिके प्रयोग करनेमें यह आवश्यक है कि उसपर विश्वास किया जाय और यह आशा की जाय कि वह अपने निर्धारित कामको कर सकेगी। अतएव कल्पनाको उत्तेजित करनेका नवाँ उपाय यह है कि कल्पना-शक्तिपर भरोसा रक्खा जाय। आशापूर्वक नये विचारोंकी प्रतीक्षा कीजिये तो कठिन परिश्रमके बाद वे अवश्य आयेंगे। यह नियम हर प्रकारके नये विचार बनानेवालोंपर लागू होता है, चाहे वह उपन्यासकार, राजनीतिज्ञ, आविष्कारक अथवा कर्मचारी हो। मनुष्यके मनपर सूचनाका गहरा प्रभाव पड़ता है। अगर आप अपनेसे कहें कि मैं यह काम नहीं कर सकता तो आप उसे न कर सकेंगे और अगर आप अपनेसे कहें कि यह काम मैं कर सकता हूँ तो यदि दूसरी बातें समान हों तो आप उसे कर सकेंगे। मनकी ऐसी कोई क्रिया नहीं है जो आत्मसूचनाद्वारा उत्तेजित और परिवर्द्धित न की जा सके।

(२१) कल्पनाको काममें लाना

कुछ मामला इतना आसान है कि इस बातका आश्चर्य होता

है कि हमारी शिक्षाने इस ओर क्यों इतना कम ध्यान दिया है। हममेंसे हर एकके समीप सैकड़ों ऐसी चीजें हैं, जिनके सम्बन्धमें हम यह प्रश्न कर सकते हैं कि क्या यह चीज दूसरे ढंगसे नहीं बनायी जा सकती ? बीसियों काम, खेल-कूद इत्यादि ऐसे हैं जिनके सम्बन्धमें हममेंसे प्रत्येक यह सवाल कर सकता है कि यह क्या यह काम दूसरे ढंगसे नहीं किया जा सकता ? वास्तवमें हम कह सकते हैं कि वही मन सचमुच जीवित है जो सदा अपनेसे ऐसे प्रश्न पूछता रहता है। अधिकांश लोगोंके मन तो कभी ऐसे प्रश्न पूछते ही नहीं; क्योंकि एक तो वे आलसी होते हैं, दूसरे उन्हें इस बातका भलीभाँति पता नहीं होता कि ऐसे प्रश्न करते रहना ही आविष्कारकी कुंजी है।

यह बात सबको विदित होनी चाहिये कि किसी भी समाजके लिये इससे बढ़कर उपयोगी दूसरा कार्य नहीं कि वह अपने नागरिकोंकी आविष्कार-कुशलतामें वृद्धि करे; क्योंकि शारीरिक जीवनकी तरह मानसिक जीवनमें भी गुणकारक परिवर्तन ही प्रगतिशील विकासका रहस्य है। यह सच है कि जानकारी या ज्ञानका सिखलाना सदा शिक्षाका एक प्रधान अङ्ग रहेगा; क्योंकि प्रामाणिक तथ्योंकी जानकारीके बिना नये तथ्योंके निर्माणकी कोई आशा ही नहीं हो सकती। पर ज्ञानके सिखलानेको केवल एक साधन समझना चाहिये, न कि अन्तिम उद्देश्य। ज्ञानोपार्जन केवल इस आशयसे होना चाहिये कि एक पूछताछ करनेवाला, प्रयोगात्मक, उत्पादक मन पैदा किया जाय जो किसी भी संस्कृतिकी सबसे बड़ी पूँजी है।

इसका अर्थ यह नहीं कि हम उस समयतक हाथ-पर-हाथ धरे बैठे रहें जबतक हमारी शिक्षाप्रणाली इस विचारको अपनाकर कार्यरूपमें परिणत न कर ले। हमें स्वयं ही यह निर्णय करना चाहिये कि अपने यान्त्रिक, सामाजिक, घरेलू, राजनैतिक अथवा आर्थिक कार्योंको नये ढंगसे करेंगे। हर छोटी-बड़ी चीज जिससे हमारा काम पड़ता हो, उसके सम्बन्धमें इस प्रकारके प्रश्न करनेकी आदत डालनी चाहिये कि क्या यह अनिवार्य है कि यह वस्तु इसी रूपमें बनायी जाय? क्या इस वस्तुकी बनावट दूसरी तरहकी नहीं हो सकती? क्या यह काम किसी दूसरे ढंगसे नहीं किया जा सकता? क्या यह पदार्थ या काम उतना उपयोगी है, जितना यह हो सकता है? क्या इसमें कोई सुधार किया जा सकता है?

ऐसे प्रश्न करते रहनेकी आदत डालनेके फल आपके और आपके समाजके लिये बड़े महत्त्वके हो सकते हैं।

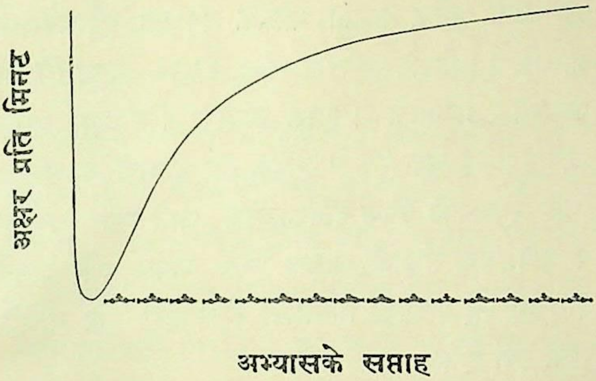
नित्यप्रतिके कामोंके ढर्रे, बागमें फूलोंकी क्यारियोंकी बनावट इत्यादि, घर, कारखाने या दफ्तरके अनेकों काम ऐसे हैं, जिनमें उपयोगी परिवर्तन करनेकी आदत डालकर आप अपनी कल्पनाको बहुत बड़ी सीमातक परिवर्द्धित कर सकते हैं और जो मनुष्य सदा छोटे-छोटे काल्पनिक परीक्षण करता रहता है वही अपनेमें ऐसी योग्यता पैदा कर लेता है कि आवश्यकता पड़नेपर वह अपनी कल्पनाद्वारा बड़े चमत्कारी काम कर डालता है।

तेरहवाँ अध्याय

सीखनेकी प्रगति और मानसिक नव-स्फूर्ति

१. सीखनेका वक्र

मनोवैज्ञानिकोंने बहुतसे प्रयोग यह पता लगानेके लिये किये हैं कि अभ्यासद्वारा किसी हुनरके सीखनेमें किस प्रकार उन्नति होती जाती है। अनुसंधानके लिये जो विषय चुने गये उनमेंसे कुछ ये थे—मशीनपर टाइप करना, तारद्वारा संवाद भेजना और लेना या विशुद्ध मानसिक क्रियाएँ, जैसे किसी भाषाका पढ़ना-सीखना। शिक्षार्थीकी प्रगतिको जाँचनेके लिये निम्नाङ्कित कसौटियाँ प्रयुक्त की गयीं, कामकी एक निश्चित मात्राको पूरा करनेमें कितना समय लगता है; किसी निश्चित समयमें कामकी कितनी मात्रा की जा सकती है, जैसे दस मिनटमें कितने शब्द टाइप किये जा सकते हैं, तीसरे कामकी एक निश्चित मात्रा पूरी करनेमें कितनी भूलें होती हैं, जैसे १००० शब्द टाइप करनेमें कितनी अशुद्धियाँ होती हैं। संचित होती हुई ज्ञान-राशिके क्रमिक प्रभावको जब हम रेखा-चित्रद्वारा प्रकट करते हैं तो सीखनेका या अभ्यासका वक्र (Curve) एक प्रति-रूपक आकार धारण कर लेता है जिसका कुछ आभास निम्न चित्रसे हो सकता है। कई कारणोंसे इस वक्रका ढालूपन विस्तृत सीमाओं-के भीतर घट-बढ़ जाता है जैसे कि विद्यार्थीकी व्यक्तिगत विशेषताएँ, कार्यकी प्रकृति, अभ्यासका काल-विभाजन इत्यादि।

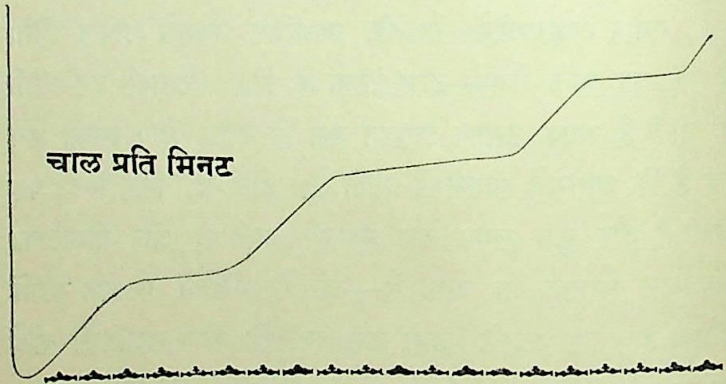


तमाम अवस्थाओंमें सीखनेके लाक्षणिक वक्रसे प्रकट होता है कि वह पहले तेजीसे ऊपर उठता है, फिर उठानकी दर धीमी हो जाती है अथवा उसका ढालूपन कम हो जाता है। इसका अर्थ यह है कि आरम्भमें सीखनेकी प्रगति तेज होती है, फिर मन्द पड़ जाती है और कुछ समय बाद रुक-सी जाती है और योग्यताका अवर्धमान धरातल आ जाता है—जो रेखा-चित्रमें पठारके रूपमें दीखता है। इस पठारके आगे उस व्यक्तिके लिये उन्नतिकी कोई सम्भावना नहीं दिखायी देती।

२. सीखनेमें पठार

वास्तवमें चित्रमें जो पठार है वह शिक्षा-क्रियाके एक अल्प-कालीन ठहरावको व्यक्त करता है न कि उसका अन्त। प्रयोगोंसे यह बात सिद्ध हो चुकी है कि करीब-करीब सभी प्रकारके सीखनेकी क्रियाओंमें विशेषकर किसी जटिल कामके सीखनेमें, जैसे मशीनपर टाइप करना, यदि शिक्षार्थी अभ्यासको जारी रखे, बारम्बार दुहराकर

केवल यन्त्रवत् नहीं, बल्कि उन्नति करनेके निश्चित उद्देश्यसे, तो योग्यतामें आकस्मिक वृद्धिकी सम्भावना रहेगी, जिसके कारण शिक्षण वक्र फिर ऊपरको उठ जायगा । इसके उपरान्त फिर एक दूसरा पठार आ जायगा । यह चक्र एक-से अधिक बार दुहराया जा सकता है, और यदि सीखनेकी क्रिया दीर्घकालतक जारी रखी जाय तो शिक्षण वक्र प्रायः एक सीढ़ीकी शक्ल बन जायगा और उसमें एकके बाद दूसरा कई पठारोंका सिलसिला रहेगा जैसा कि नीचेके चित्रमें दिखाया गया है ।



अभ्यासके सप्ताह

पठार एक ऐसा समय होता है जब प्रत्यक्षमें कोई प्रगति नहीं होती । इस कालमें लोगोंका यह विश्वास हो जाता है कि वह उस विषयके सम्बन्धमें और अधिक नहीं सीख सकते, उनका मन रुका-सा दीखता है । नये विचार समझमें नहीं आते और पुराने विचार मस्तिष्ककी पकड़से फिसलकर निकले-से जाते हैं । पठारोंकी अवधि

लम्बी या छोटी हो सकती है। यह इस बातपर निर्भर करती है। विषय क्या है और उसके सीखनेमें कितना समय लगाया गया है। ऐसा देखनेमें आया है कि कभी-कभी इसका विस्तार एक वर्ष अथवा और भी अधिक होता है, मगर साधारणतः यह कम अवधिका ही होता है। पठारके समान ही अवस्थाका अनुभव एक दिनके भीतर भी हो सकता है जब कि कार्यकर्ताको ऐसा जान पड़ता है उसकी कार्यक्षमता क्षीण हो गयी है और वह घंटे-दो-घंटेतक कुछ काम नहीं निकाल सकता। पठारके कालमें शिक्षार्थी बड़ा निरुत्साहित हो जाता है और इस कारण एक लेखकने ठीक ही इसे "निराशाका पठार" के नामसे निरूपित किया है। क्योंकि निरुत्साहसे किसीको कभी लाभ नहीं पहुँचा। इसलिये पहली सलाह, जिसका देना आवश्यक है, यह है कि जब कोई विद्यार्थी एक अवरोधके कालसे होकर गुजर रहा हो तो उसको हतोत्साह या निराश कभी नहीं होना चाहिये और न शिक्षकको उसके प्रति अधीरता या अप्रसन्नताका प्रदर्शन करना चाहिये। मानवीय उद्योगकी प्रत्येक शाखामें पठारका पाया जाना एक साधारण घटना है, और चाहे यह विश्राम अथवा शारीरिक और मानसिक बैटरीको पुनः आविष्ट करनेका समय हो, या पिछली शिक्षाके एकत्रीकरण या आगे होनेवाली उन्नतिके लिये परोक्षरूपसे तैयारीका समय हो, आशाजनक लक्षण तो यह है कि अधिकांशतः इसके बाद दक्षतामें अचानक बड़ा उत्थान हो जाता है और विद्यार्थीको इस विचारसे प्रसन्न और आशान्वित होना चाहिये कि थोड़ा आगे चलनेपर ही सफलता पकड़में आ सकती है।

(३) पठारके कारण

क्योंकि पठार तमाम शिक्षाके व्यापक लक्षण हैं, यह स्वाभाविक ही है कि मनोवैज्ञानिक इस विषयपर बहुत ध्यान दें और यह पता लगानेके विशेष प्रयत्न करें कि पठार क्यों उत्पन्न होते हैं और समय और सामर्थ्यका जो ह्रास उनके कारण होता है वह किस प्रकार घटाया या दूर किया जा सकता है। उनकी खोजोंके निष्कर्ष संक्षेपमें नीचे दिये जाते हैं—

(१) विषय-सामग्रीका गहन होना—विषय अधिक कठिन होनेके कारण पठार उत्पन्न हो सकता है।

पठारका स्पष्टतः एक अर्थ यह हो सकता है कि शिक्षार्थीके लिये सीखनेकी सामग्रीके अधिक कठिन भागोंको चिह्नित करे। प्रारम्भकी मंजिलोंमें कार्य अपेक्षाकृत सहज होता है और सीखनेकी प्रगति भी तेज होती है। आगे चलकर कार्यकी कठिनता उत्तरोत्तर बढ़ती जाती है और उसी हिसाबसे प्रगति भी मन्द होती जाती है यहाँतक कि एक स्थिर अवस्था आ जाती है; क्योंकि सीखनेके विषयकी कठिनाई बहुत बढ़ जाती है या कोई विशेष कठिन भाग आ जाता है।

यदि पठार विषय-सामग्रीकी बढ़ती हुई कठिनाईके कारण उपस्थित हो गया है तो उसकी दवा यह है कि और अधिक परिश्रमसे काम किया जाय और प्रयत्नको आवश्यकतानुसार बढ़ाया जाय। इसके विपरीत यह भी सम्भव है कि पठार एक विश्राम-स्थान या पड़ाव हो। प्रकृतिने हम सबको ऐसा बनाया है कि हम निरन्तर नहीं चलते रह सकते; बल्कि कभी-कभी रुक जाना हमारे लिये

आवश्यक है। अतएव एक पठार हमारे लिये यह चेतावनी हो सकता है कि उस समय और अधिक नहीं सीखा जा सकता और पूरी छुट्टी ले लेना ही श्रेयस्कर है। ऐसी छुट्टी कई सप्ताहकी हो सकती है या एक दिनकी या दिनमें घंटे-आध-घंटे ही पूर्ण विश्राम करनेसे भी काम चल सकता है, जैसे गरम देशोंमें ग्रीष्म ऋतुके मध्याह्न कालमें। ऐसे विश्रामकी उपयोगिता और भी बढ़ जाती है, अगर उसके साथ-साथ किसी प्रकारका मनोविनोद भी हो। पर महत्त्वपूर्ण बात यह है कि मस्तिष्कको थका देनेवाली क्रियाशीलतासे निवृत्ति मिले।

(२) दूषित बुनियाद—दूषित या खराब बुनियादके कारण भी पठार प्रकट हो सकता है। बहुधा ऐसा होता है कि पठार प्रारम्भिक शिक्षाके अपूर्ण या दोषयुक्त होनेकी वजहसे पैदा होता है। अगर शिक्षण-कालके प्रारम्भमें नींव कच्ची डाली गयी थी तो मुश्किलसे ही यह आशा की जा सकती है कि वह बादमें आनेवाली और अधिक कठिन विषयसामग्रीके बोझको सँभाल सकेगी। निपुणतामें उन्नतिके लिये यह नितान्त आवश्यक है कि उसके पहलेकी श्रेणियों, परिभाषाओं, प्रारम्भिक सिद्धान्तों, पुस्तकके पिछले अध्यायोंपर पूर्णरूपसे अधिकार पा लिया जाय। यदि कार्यकी शुरूकी मंजिलें जल्दबाजी या उतावलेपनमें ऊपर-ही-ऊपरसे सीखी गयी थीं तो निस्सन्देह ही आगेकी उन्नतिमें बाधा पड़ेगी।

अगर पठार अपर्याप्त तैयारीके कारण उत्पन्न हुआ है तो स्पष्टतः उसका उपचार यह है कि शुरूके हिस्सोंको दोबारा सीखा जाय

या दोहराया जाय। नये संकल्प करना और अतिरिक्त प्रयत्न करना ही काफी नहीं है; जरूरत इस बातकी है कि पीछे लौटकर नींव दुबारा डाली जाय। जिस कामको पहले आपने जल्दबाजी या ऊपर ही ऊपरसे देखकर सीखा था उसका मनोयोगके साथ पुनरालोकन करना चाहिये और इस बातको सावधानीसे ध्यानमें रखना चाहिये कि हर क्रियाको पूर्णतया समझ लिया जाय। ऐसा करनेसे धुँधले विचार स्पष्ट हो जाते हैं और ज्ञानकी परिपुष्ट इमारत बनानेमें यह एक अति आवश्यक अंग है। सच तो यह है कि चाहे अध्ययनका विषय कुछ भी हो, समय-समयपर पुनरालोकन करनेसे निपुणतामें उन्नति हो जाती है। दोहरानेसे दूसरे लाभ तो होते ही हैं, पर इससे यह भी आशा की जा सकती है कि यह पठारका निवारण करेगा और उन दूसरे उपचारोंसे मिल कर, जिनका उल्लेख यहाँ किया गया है, शिक्षण-कालके एक अत्यन्त ही दुखदायी लक्षण-को पराजित करनेमें सहायता देगा।

(३) गलत विशेष-रीति (Technique) का अवलम्बन—पठार इस कारणसे भी उपस्थित हो सकता है कि शुरूकी मंजिलोंमें काम करनेके गलत तरीके अख्तयार किये गये या बुरी आदतें डाल ली गयीं। अधिकांशतः काम करनेके तरीके या आदतें दक्षताकी एक सीमा बाँध देती हैं जो उस अनपेक्षित सीमासे बहुत नीचे होती है जो कार्यकी भौतिक या शारीरिक परिस्थितियोंद्वारा नियोजित की जाती है। यह स्पष्ट ही है कि ऐसी अवस्थामें हमें काम करनेकी विधिमें परिवर्तन करके परीक्षा करनी चाहिये, उदाहरणतः यदि आप किसी विषयको मन-ही-मन पढ़नेके अभ्यस्त हैं तो आप अपने पाठोंको ध्वनि-

सहित पढ़ना शुरू कर दें। आप नोट तैयार करना आरम्भ कर दीजिये। या नोट लेनेकी अपनी विधिमें परिवर्तन कर दीजिये। सदा प्रयोगात्मक मनोभाव रखिये और स्वयं अपने आप यह पता लगानेकी कोशिश-कीजिये कि काम करनेके कौनसे तरीके निपुणता बढ़ानेमें आपके लिये सबसे हितकर हैं। अपने प्रश्नका विश्लेषण कीजिये और देखिये कि क्या आप अपनी कठिनाई-का निदान कर सकते हैं। अपने दृष्टिकोणों और आत्म-अनुशासनके तरीकोंमें आप जितने भी परिवर्तन या विकल्प सोच सकते हों उन्हें बारी-बारीसे आजमाकर देखिये। समझ-बूझकर योजना और साव-धानीसे तैयारीका प्रयोग कीजिये। फिर कार्यमें बिना किसी तैयारीके कूद पड़नेका प्रयोग करिये, बड़ी तन्मयतासे काम कीजिये, फिर बिल्कुल उपेक्षाके भावके साथ काम करिये, बड़ी तेजीसे काम करिये, फिर बहुत धीरे-धीरे सोच-विचारके साथ, रातमें देरतक काम करिये, फिर सबेरे तड़के काम करके देखिये। हर अवस्थामें फलोंको ध्यान-पूर्वक जाँचिये और स्वयं पता लगाइये कि उन तरीकोंमेंसे, जो कि सम्भव हैं और जिनका आपने प्रयोग किया है, आपके लिये कौनसे सर्वोत्तम प्रमाणित होते हैं।

(४) रुचिका क्षीण हो जाना—पठार कालका एक और साधारण कारण यह है कि रुचि निस्तेज हो जाती है या सीखनेके प्रति इच्छा-शक्ति दुर्बल पड़ जाती है। इसका अर्थ यह होता है कि काम अर्द्ध हृदयसे किया जाता है और प्रयत्न मन्द पड़ जाता है। आरम्भमें प्रगति तेज होती है; क्योंकि कार्यपर काफी शौक और उत्साहके साथ आक्रमण किया जाता है। बादमें जब रुचि मन्द

पड़ जाती है, तरक्कीकी रफ्तार भी हल्की हो जाती है और आख़िरकार एक अवर्द्धमान अवस्था या पठार प्रकट हो जाता है। यह बात प्रमाणित हो चुकी है कि यदि उत्तेजनको बढ़ानेके लिये यथेष्ट उपाय किये जायँ तो निपुणताकी देरसे रुकी हुई और देखनेमें अन्तिम सतह भी बहुधा पीछे छोड़ी जा सकती है और एक उच्चतर सतह प्राप्त की जा सकती है। कार्यके अधिक ऊँचे तलतक पहुँचनेके लिये सर्वोत्तम उपायोंमें एक यह है कि चाहे वास्तविक शौक न भी हो तो भी कार्यमें जी लगनेका मनोभाव अख्तयार कर लिया जाय। कृत्रिम अभिरुचि यथासमय वास्तविक अभिरुचिमें परिणत हो जाती है, अन्तःक्षोभकी उत्तेजनासे बड़ी शक्ति पैदा हो जाती है। उत्साहकी अग्निको तेजीसे जलता रखिये, अपने कामसे आनन्द प्राप्त करनेका अभ्यास कीजिये, अपने लिये और दूसरोंके लिये उसकी महत्ताकी कल्पना करनेकी कोशिश कीजिये।

यह निश्चित हो चुका है कि आगे उन्नति करनेके लिये आत्म-प्रतियोगिता एक बड़ी प्रभावशाली प्रेरणा है। शिक्षा और व्यापार दोनोंमें ही उसकी स्फूर्तिदायिनी शक्तिका प्रभाव प्रमाणित हो चुका है। आत्म-प्रतियोगितामें व्यक्ति अपने ही पिछले दिन या पिछले सप्ताहमें किये हुए कामको मात करनेकी चेष्टा करता है। यह पता चला है कि जब एक व्यवसायी या कर्मचारीके सामने उसके काम करनेकी प्रगतिको वक्र रूपमें चित्रित किया जाता है तो वह इस बातके लिये उत्सुक हो जाता है कि उस वक्रको और ऊँची सतहतक उठावे। इसी प्रकारकी प्रतिक्रिया पाठशालाके विद्यार्थियोंमें भी देखी गयी है। कर्मचारियों या बच्चोंके बीच प्रतियोगिताकी अपेक्षा आत्म-

प्रतियोगिता अच्छी होती है; क्योंकि इससे न केवल तेज कर्मचारी और चमत्कारी बालक बल्कि धीमे काम करनेवालों और मन्द बुद्धि-वालोंको भी स्फूर्ति मिलती है। इस प्रकार धीमे काम करनेवाले श्रमिक और मन्दबुद्धि बालक दोनोंको ही ऐसा काम मिल जाता है जो उनकी क्षमताके भीतर है; क्योंकि उनसे केवल इतना कहा जाता है कि अपनी पिछली कृतिके आगे बढ़ जाओ। इसके विपरीत यदि एक सुस्त काम करनेवाले या कुन्दजहन बालकसे यह कहा जाय कि वह किसी फुर्तीले कर्मजारी या चतुर बालकका मुकाबला करे तो इसका अर्थ यही होगा कि उसकी क्षमताके बाहरका कार्य उसके सुपुर्द कर दिया जायगा और परिणाम यही होगा कि उसका उत्साह भङ्ग हो जायगा और उसकी कार्य-क्षमताका और भी ह्रास होगा।

(५) अचेत शिक्षणका समय—एक पठार अचेत शिक्षणका समय हो सकता है जब कि परोक्ष लाभ प्राप्त होते हैं, यद्यपि परिणाम स्पष्ट नहीं होते और बाहरसे उन्नतिका कोई पता नहीं चलता। यह सम्भव है कि सीखनेकी क्रिया जारी है और जो कुछ पहले सीखा था वह परिपुष्ट होता जा रहा है। शायद उन्नतिका निर्णय उसके विषयात्मक फलोंसे करना ही न चाहिये। जिन प्रमेयों (Phenomena) का विवेचन स्मरण-शक्तिके सम्बन्धमें किया गया है उनसे भी यही संकेत होता है कि सीखनेका एक बड़ा भाग अन्तश्चेतनाके भीतर होता है। सच तो यह है कि शिक्षण-क्रिया एक दीवार बनानेके समान नहीं है, जहाँ ईंटपर ईंट चुनते हुए हम कामकी प्रगतिको प्रत्यक्ष रूपसे देख सकते हैं, बल्कि यह तो प्रयोग

करनेकी क्रियाके समान है, जैसे किसी यन्त्रका अनुसंधान करना, जिसमें देरतक खोज करनेका भले ही कोई इन्द्रियगोचर फल न मिले, फिर भी वह समय व्यर्थ नहीं कहा जा सकता; क्योंकि सम्भव है कि अन्तमें उसीकी सहायतासे मनोवाञ्छित फल अचक्केमें आपकी समझमें आ जाय।

(६) दक्षताकी विभिन्न श्रेणियाँ—किसी जटिल कार्यके सीखनेमें जो पठारोंका हमेशा सामना करना पड़ता है उसका एक कारण यह माना जाता है कि ऐसे सम्पादनोंमें योग्यताकी भिन्न-भिन्न श्रेणियाँ होती हैं जिनमें एक निश्चित दूरी या अन्तर रहता है। दक्षताकी अगली ऊँची श्रेणीतक पहुँचनेके लिये इस दूरीको कठिन परिश्रम अथवा अध्यवसायद्वारा पार करना पड़ता है। सीखनेकी इन मंजिलोंमेंसे प्रत्येकको प्राप्त करनेमें एक भिन्न कक्षाकी आदतें डालनी पड़ती हैं। और किसी ऊँची कक्षाकी आदतें डालनेसे पहले उसके नीचेकी कक्षाओंकी आदतोंका सुदृढरूपसे जम जाना आवश्यक है। एक और महत्त्वपूर्ण बात यह है कि ऊँची कक्षाओंकी आदतें अपेक्षाकृत नयी होनेके कारण धीरे-धीरे ही जड़ पकड़ पायेंगी। जब नीचेकी सब श्रेणियाँ अभिन्न हो जाती हैं और स्वयमेव बन जाती हैं, तभी उनके आधारपर ऊँची कक्षाओंकी आदतें सुचारु रूपसे काम कर सकती हैं। टाइप-राइटिंग सीखनेमें इसी प्रकारकी घटनाएँ दिखायी पड़ती हैं। शिक्षार्थी प्रारम्भमें अक्षरोंको एक-एक करके टाइप करनेका प्रयत्न करता है। जब वह अक्षरोंका अभ्यास डाल लेता है तो शब्द-अभ्यास डालना आरम्भ करता है। उसके उपरान्त वाक्यांशोंका अभ्यास, और इसी प्रकार आगे। इसी तरह किसी विदेशी भाषाको बिना

अटके लिखना या बोलना सीखनेमें यह आवश्यक है कि पहले शब्द-भण्डार और व्याकरणके तत्त्वोंपर अधिकार प्राप्त कर लिया जाय। ऐसा कर लेनेके उपरान्त ही भाषाकी उच्चतर आदतें स्वतन्त्रतासे प्रकाशित हो सकती हैं जिनमें कि शब्दोंको तारतम्यके साथ प्रकट करना पड़ता है। इसका एक और दृष्टान्त पढ़नेके मनोविज्ञानमें पाया जाता है। एक तेजीसे पढ़नेवाला साधारण पाठककी अपेक्षा तीन या चार गुना तेज पढ़ सकता है, पर वह हर शब्दको तिगुनी या चौगुनी तेजीसे नहीं देखता, बल्कि वह अपने नेत्रोंसे बड़े-बड़े कौर ग्रहण कर लेता है। वह हर एक दृष्टिपातमें अधिक शब्दोंको पकड़ लेता है, क्रमिक दृष्टिपातोंके बीच उसके ठहराव या विश्राम भी कम देरीके होते हैं और वह आँखसे वस्तुतः बगैर देखे हुए भी कहीं अधिक अनुमान कर लेता है। वास्तवमें एक नीचे दर्जेसे एक ऊँचे दर्जेतक जो पढ़नेमें उन्नति होती है उसमें केवल यही नहीं रहता कि अकेले शब्दोंको तेजीसे पढ़ लिया जाय बल्कि उनको उत्तरोत्तर बड़े समूहोंमें मिलाकर पढ़ा जाय। उनमें प्रकारका अन्तर रहता है, न कि केवल दर्जेका।

समस्त शिक्षण रूपान्तरकी क्रिया है—इसका अर्थ यह होता है कि उत्तमतर नियन्त्रणों (Controls) का प्रयोग और स्थापन किया जाय, जो अधिक कार्यसाधक होनेके साथ-ही-साथ अल्पव्ययी भी हों। किसी प्रकारकी उच्च निपुणतावाले और नौसिखियाके काममें केवल कोटि या दर्जेका ही नहीं वरन् किस्मका भी अन्तर होता है। वह बिल्कुल दूसरे ही ढंगका काम होता है। इसलिये प्रत्येक पठार उन्नतिकी किसी विशेष मंजिलको चिह्नित करता है।

हर एक मंजिलको परिपुष्ट होनेके लिये कुछ समयकी आवश्यकता होती है; और उसके बीतनेपर ही उच्चतर नियन्त्रण प्राप्त हो सकता है। इसलिये किसी भी जटिल शिक्षणमें पठार एक अनिवार्य मंजिल है—टाइपराइटरका प्रयोग करनेसे लेकर एक विदेशी भाषामें बातचीत करना सीखनेतक—, और इस मंजिलको पार करनेमें उतावलापन करनेसे उन्नतिके बजाय उलटा परिणाम हो सकता है।

(७) थकान––पठारोंके घटित होनेका एक और कारण थकानका भाव है। थकान मानसिक हो सकती है या शारीरिक। यद्यपि मानसिक थकानपर किये गये अनुसंधानोंके फल इतने साफ, सम्पूर्ण या निश्चित नहीं हैं जितना कि हम चाहते हैं तथापि एक बड़े महत्त्वकी बात यह निकलती है कि मानसिक थकान शारीरिक थकानसे बिल्कुल भिन्न होती है और बहुत धीरे-धीरे आती है।

जब किसी मांसपेशीका प्रयोग बार-बार किया जाता है तो वह खराब पदार्थोंके जमा हो जानेके कारण क्रमशः जहरसे भर जाती है। वह अपनी कार्य-क्षमता धीरे-धीरे खोती रहती है, यहाँतक कि अन्तमें वह दिमागसे आयी हुई प्रेरणाओं (Impulses) का उत्तर देना अस्वीकार कर देती है और हिलना-डुलना बंद कर देती है। उस समय उसे विश्राम करने देना ही उचित है, जबतक कि विषैली वस्तुएँ खूनकी धारासे धुलकर साफ न हो जायँ। इसके विपरीत चाहे दिमागका अधिक कालतक प्रयोग किया जाय तो भी उसकी शक्तियोंमें इस प्रकार क्रमशः कमी होती नहीं दिखायी पड़ती।

मानसिक थकानके विषयपर बहुत-से प्रयोग किये गये हैं। प्रयोगोंके लिये कार्योंको चुननेमें इस बातका विशेष ध्यान रक्खा गया कि वे शुद्ध मानसिक हों और उनमें शारीरिक श्रमका अंश न्यूनतम हो। यह अनुमान किया गया कि आँखोंको एक छपे हुए पृष्ठपर केन्द्रित करने या कलमसे लिखनेसे शारीरिक श्रम होगा जो प्रयोगोंमें गड़बड़ी पैदा कर सकता है। क्योंकि दिमागके बिना थके हुए ही आँख या हाथ थक सकते हैं, इसलिये जो काम मनोवैज्ञानिकोंको सबसे अधिक पसंद आया और जिसमें बहुतसे प्रयोग किये गये, वह मनमें सवाल लगाना था, जिसमें केवल इतनी ही शारीरिक क्रिया करनी पड़ती थी कि उत्तरको लिख दिया जाय या बोल दिया जाय।

इन प्रयोगोंसे यह पता चला कि इस प्रकारका काम लगातार चार घंटे जारी रखनेपर भी कार्य-क्षमतामें कोई इन्द्रियगोचर कमी नहीं होती। एक दूसरा श्रेष्ठ प्रयोग तो बहुत ही कठिन प्रकारके कार्यपर किया गया। यह प्रयोग एक ऐसे असाधारण मनुष्यपर किया गया, जो अपने मनमें चार अंकोंकी संख्याओंका गुणा कर सकता था, जो काम कि हममेंसे बहुतोंकी सामर्थ्यके बिल्कुल बाहर है चाहे हम कितनी ही ताजी और स्वस्थ अवस्थामें क्यों न हों। उसने यह बृहत् कार्य, जिसमें आश्चर्यजनक एकाग्र-चित्तताकी जरूरत होती है, एक दिनमें बारह घंटे किया और दिन-प्रति-दिन जारी रक्खा। कार्यके बिल्कुल अन्तके निकट गतिमें कुछ धीमापन आ जाता था पर बहुत अधिक नहीं। लेकिन यह देखते हुए कि कार्य कितना कठिन था, रफ्तारमें इतनी थोड़ी-सी कमीसे कोई भारी अन्तर नहीं पड़ता है। क्योंकि बुद्धि-सम्बन्धी कार्य-क्षमतामें बिना कमी हुए ही, लम्बे

समयतक किया जा सकता है, इसलिये यह निष्कर्ष निकालना उचित ही है कि दिमागी थकावट अधिक महत्त्वपूर्ण नहीं है ।

थकानकी अनुभूति वास्तविक थकानकी माप नहीं । दूसरा अद्भुत अनुसन्धान यह है कि काम करते जानेमें अयोग्यताकी भावनाका वास्तविक अयोग्यताकी भावना वा वास्तविक अयोग्यतासे कोई घनिष्ठ सम्बन्ध नहीं है । थकावट माल्रम पड़ते हुए भी यह आवश्यक नहीं कि कार्य-क्षमतामें कमी आ जावे । कोई मनुष्य थकान अनुभव कर सकता है और सोच सकता है कि उसको अवश्य ही रुकना पड़ेगा और अधिक परिश्रम उसके लिये असम्भव है । फिर भी यदि वह अध्यवसायसे कामपर डटा रहे तो उसको यह देखकर आश्चर्य हो सकता है कि सावधानीसे जाँच करनेपर भी कोई विशेष कमी न तो उसके कार्यकी तेजीमें और न शुद्धता या यथार्थता-हीमें होती है । यह एक विचित्र सत्य है कि लम्बे समयतक लगातार कार्य करनेपर भी और थकानकी अनुभूति बढ़नेपर भी दिमाग अपनी ताजगी और लचीलेपनको कायम रखता है । इसमें आश्चर्यकी क्या बात है यदि इस बातको स्मरण किया जाय कि मनुष्यका हृदय सौ वर्षतक या और अधिक, लगातार बिना रुके हुए कार्य कर सकता है ?

जब मनुष्य कुछ समयतक कार्य करता है, उसमें थकानके भाव उत्पन्न हो जाते हैं और जितनी अधिक देर वह काम करता है उतनी ही अधिक थकान उसको माल्रम पड़ने लगती है । परन्तु रेलवे एकाउन्ट्स आफिसमें चेक लिखनेवाले क्लर्क प्रायः उतने ही

चेक आखिरी घंटेमें लिखते हैं जितने उन्होंने पहले घंटेमें लिखे थे। दूसरे प्रकारके कार्य भी जैसे घंटोंतक लगातार ईंटें ढोना या रूमालोंकी तह करना, थकानकी ऐसी ही अनुभूति पैदा कर देते हैं। पर फिर भी व्यक्ति काम करता चला जाता है। इससे यह सिद्ध होता है कि किसी मनुष्यकी अपने सम्बन्धमें जो भावना है वह यथार्थतासे कहीं दूर होती है। जितनी थकान कोई शख्स महसूस कर रहा है उससे इस बातका कोई ठीक अंदाज नहीं मिलता कि वह सचमुच कितना थका है और कितना और काम कर सकता है। थकानकी अनुभूति थकानकी सच्ची प्रतीक नहीं। साधारणतः ज्यों ही मनुष्यको थकानका अनुभव होने लगता है वह काममें ढिलाई कर देता है; पर सच पूछिये तो उस समय भी वह उतना ही काम कर सकता है जितना कि पहले, बशर्ते कि उसे इस बातका पता हो कि थकानके भाव और वास्तविक थकानके बीच बड़ा कालान्तर रहता है।

किसी घोड़ेको देखकर ही आप यह नहीं कह सकते कि वह कितना तेज दौड़ सकता है या कितना भारी बोझा खींच सकता है या कितनी दूरतक खींच सकता है। इसी तरह यह देखकर कि कितनी थकान आपको मालूम हो रही है आप यह नहीं बतला सकते हैं कि आप वास्तवमें थके हैं या नहीं। सामान्यतः मनुष्य उतना थका हुआ नहीं होता जितना कि वह कल्पना करता है।

ऐसा जान पड़ता है कि थकानका भाव वास्तविक थकानका परिणाम न होकर उसे रोकनेका एक साधन है, जिसका उद्देश्य

यह होता है कि हमको अति परिश्रमसे बचाये। थकानका भाव एक प्रकारका अभय वाल्व (Safety valve) है, जो हमको प्रकृतिकी ओरसे मिला है। लेकिन हममेंसे बहुतोंने इसको ऐसे हलके दबावपर ही भाप निकलने (ब्लो आफ करने) के लिये अभ्यास (Set) कर रक्खा है कि हमारी कार्य करनेकी क्षमता कभी उस उच्चतम श्रेणीतक नहीं पहुँच पाती जिसे प्राप्त करनेकी योग्यता हममें है।

अब प्रश्न यह उठता है कि यदि सारे दिन कठिन और लगातार काम करनेके बाद भी दिमाग नहीं थकता और न उसकी कार्यक्षमतामें ही कमी आती है, तब थकानके भावका क्या कारण है जिससे हम सभी परिचित हैं और जिसकी वास्तविकतासे किसीको इन्कार नहीं हो सकता? इसमें सन्देह नहीं कि ज्यों-ज्यों हम कोई मानसिक कार्य लगातार करते जाते हैं त्यों-त्यों हममें क्रमशः एक ऐसी भावना और अवस्था पैदा होती जाती है जो बहुत अरुचिकर होती है और जिसके कारण हमारी कार्यक्षमता उत्तरोत्तर क्षीण होती जाती है। ऐसी अनुभूतिके अस्तित्वपर तर्क या सन्देह नहीं हो सकता। प्रश्न केवल इतना ही है कि इसका अर्थ और वास्तविक प्रकृति क्या है?

(४) थकानके कारण

वह भावना जिसे हम मानसिक थकान कहते हैं प्रायः दो बातोंसे उत्पन्न होती हुई दिखायी देती है। पहला कारण जी ऊबना है। एक कामको करते हुए ज्यों-ज्यों देर होती जाती है, त्यों-त्यों हमारा मन उसमें कम लगता है और हमारी इच्छा परिवर्तनके लिये,

अथवा कोई दूसरा काम करनेके लिये, उत्तरोत्तर प्रबल होती जाती है, जैसे सिनेमा देखने जाना, किसी मित्रसे मिलना, ताश खेलना या उपन्यास पढ़ना । स्वाभावतः जब हमारा आधा ही मन काममें लगता है तो आपसे आप हमारी कार्य-क्षमता कम हो जाती है । यदि हम कामको जारी रखनेके प्रति अरुचिपर विजय प्राप्त कर सकें, यदि कामके लिये उत्साह और शौकको कायम रखनेके साधन और उपाय निकाल सकें, तो थकानकी कम-से-कम आधी समस्या हल हो जायगी । शेष आधी समस्या भी हल हो सकती है, यदि हम मानसिक कार्य करते समय शारीरिक परिश्रम और खिंचावको बिल्कुल निकाल देनेका प्रबन्ध कर सकें । शारीरिक थकान मानसिक थकानकी भावनाका दूसरा कारण है । मानसिक कार्य करते समय हमें अपनी आँखों, अपने हाथों, अपनी पीठ इत्यादिका प्रयोग करना पड़ता है और यह सब अंग थकावट महसूस कर सकते हैं, जिसके कारण रुकनेकी इच्छा उत्पन्न हो सकती है । इसी प्रकार हम कोई भी मानसिक काम करें, किसी-न-किसी आसनसे तो बैठेंगे ही या खड़े ही होंगे, और उसमें कुछ-न-कुछ जोर तो शरीरपर अवश्य ही पड़ेगा । चाहे हम मशीनपर टाइप करें या कलमसे लिखें या अणुवीक्षण यन्त्रमें निगाह गड़ायें या प्रयोगशालामें काम करें, हमें प्रत्येक आसनमें पीठ या गरदन तो झुकानी ही पड़ेगी और वैसे भी शरीरको कुछ-न-कुछ साधना ही पड़ेगा, और इन अंगोंके खिंचावका नतीजा यह होगा कि शरीरमें थकावट आने लगेगी । हम अपना आसन बदलना चाहते हैं और आसन बदलनेकी यह इच्छा शीघ्र ही फैलकर काम बदलनेकी इच्छा बन जाती है ।

थकावट प्रधानतः मनसे नहीं शुरू होती है। इसमें सन्देह नहीं कि जिसको लोग मानसिक थकान समझते हैं उसका आरम्भ वस्तुतः दिमागके निरन्तर परिश्रमसे नहीं होता, वरन् उन दूसरे अंशोंसे होता है जो मानसिक कार्यके साथ अनिवार्य रूपसे वर्तमान रहते हैं। उन अंशोंमेंसे कुछ यह हैं। बहुत थकी हुई आँखें जिनका इलाज किसी नेत्र-वैद्यसे कराना चाहिये, संकुचित या कष्टदायक आसन जो पुट्ठोंमें थकावट उत्पन्न करते हैं, शोरगुल, गरम या कम हवादार कमरेमें काम करना, फलके हेतु या काममें विलम्ब हो जानेके कारण अत्यधिक चिन्ता, काममें अरुचि या ऐसे समय काम करना जब कि शरीर अथवा मनकी अवस्था ठीक न हो। बहुधा यह सब बातें ही थकानकी उस भावनाका सच्चा कारण हैं जो मानसिक कार्य करनेके साथ-साथ प्रकट हो जाती है। यदि काममें परिवर्तन करके या खुली हवामें कसरत करके हम थकी हुई मांस-पेशियोंमेंसे जहरको निकाल दें, तो थकावटकी भावना शीघ्र ही गायब हो जाती है। अगर किसी अरुचिकर काममें देरतक लगे रहनेके कारण थके हुए मनको प्रबल उत्साह या शौककी नयी लहरद्वारा उत्तेजित किया जाय, तो थकान मानो जादूसे उड़ जायगी। ऐसा बहुत कम होता है कि खाली मानसिक कामसे थकावट पैदा हो, पर मानसिक परिश्रमके साथ शारीरिक थकान, जी ऊबना या चिन्ताके मिल जानेसे ही बहुधा स्नायुशक्तिका ह्रास (Nervous Breakdown) अतिशय परिश्रमके कारण हो जाया करता है।

अगर हम अपने मनको ऐसे कामोंमें लगाये रक्खें जिनमें

हमारा शौक कायम रहे और शरीरको किसी प्रकारका परिश्रम या असुविधा न हो, तो इसमें संदेह है कि हमें कभी भी थकावट मालूम हो या हमारी कार्य-क्षमतामें दिनके आरम्भसे लेकर अन्ततक कोई कमी हो! इसका यह अर्थ नहीं कि मस्तिष्क कभी थकता ही नहीं, वरन् यह कि जितनी देरतक मस्तिष्कको हमलोग प्रयोग करते हैं उसमें उसे थकनेकी कोई आवश्यकता नहीं, और दिन-भर काम करनेके बाद भी मनको तरोताजा बनानेके लिये रातकी नींद काफी है। हाँ, मानसिक कार्यके लिये अनुकूल भौतिक वातावरणकी बड़ी आवश्यकता है। ठीक दिशासे और पर्याप्तमात्रामें प्रकाश मिलना चाहिये। साधारणत: जितने प्रकाशमें लोग काम करते हैं वह बिल्कुल अपर्याप्त होता है और प्रयोगोंद्वारा यह बात सिद्ध हो चुकी है कि कारखानोंके कर्मचारियोंकी उत्पादन शक्तिमें बड़ी वृद्धि केवल प्रकाशकी तेजीको बढ़ानेसे हो जाती है। कुर्सी और मेजकी ऊँचाई ठीक होनी चाहिये। अगर मेज और कुर्सी ऐसी हों कि उनकी ऊँचाई घटाई-बढ़ाई जा सके तो बहुत ही अच्छा हो, क्योंकि उनसे आसन बदलनेमें सुविधा होगी। कभी-कभी थोड़ी देर-तक खड़े होकर काम करनेमें आराम मिलता है और थकावट दूर होती है। कमरेके भीतरकी हवाकी अवस्था, उसका तापक्रम, तरी, उसमें कितना कार्बनद्विओषद है और किस चालसे बाहरकी हवा अंदर आ रही है, यह सब बातें बड़ी महत्त्वपूर्ण हैं। सारांश यह कि मानसिक काम सबसे बढ़िया और चिरकालतक तभी हो सकता है जब हर प्रकारके शारीरिक आयासकी मात्रा न्यूनतम हो, जब शरीरके अङ्गोंको ढीला रक्खा जा सके, और उनपर कम-से-कम खिंचाव पड़े।

मानसिक कार्यकी भौतिक परिस्थितियोंके अतिरिक्त यह भी बड़े महत्त्वकी बात है कि उस कामका हमारी रुचियोंसे क्या सम्बन्ध है। उत्तम रीतिसे संचालित शिक्षा, जिसमें सीखनेका संकल्प किसी प्रबल प्रेरणाद्वारा उत्तेजित किया गया है, थकावट दूर रखनेमें बहुत प्रभावशाली होती है। विशेष प्रकारके शौकोंको पैदा करके और सुदृढ़ करके मनुष्य थकानको दूर रखना और थकावट मालूम पड़नेपर भी कामको जारी रखना सीख सकता है। प्रबल विचारोंमें थकानपर विजय पानेकी बड़ी शक्ति भरी रहती है। यदि दूसरी बातें समान हों तो एक ऐसा कार्य-कर्त्ता जो किसी प्रबल विचारसे अनुप्राणित है एक दूसरे कार्य-कर्त्ताकी अपेक्षा जो ऐसे विचारसे उत्तेजित नहीं है कहीं ज्यादा मेहनत और दक्षतासे काम करता है। यह अनुप्राणित करनेवाला विचार कुछ भी हो सकता है जैसे अपने पेशेमें महत्त्वाकांक्षा, उत्कृष्टता प्राप्त करने या किसीको प्रसन्न करनेकी अभिलाषा, कर्त्तव्य-पालनका संकल्प या लोक-सेवा-की कामना इत्यादि। एक प्रबल विचार, चाहे वह कुछ भी हो, मनुष्यको असाधारण काम करनेके लिये प्रेरित करता है। हर एक व्यक्तिको जो दुनियामें कुछ होना या करना चाहता है, उचित है कि वह एक लक्ष्य या आदर्शको अपनावे। यह बड़ी अद्भुत बात है कि किसी उच्च आदर्श या भावनासे प्रेरित होकर मनुष्य दुःख और कष्टको भूल जाता है और कठिनाइयोंका सामना करते हुए प्रयत्न करता रहता है; यहाँतक कि उसका उद्देश्य चरितार्थ हो जाता है।

सारांश यह कि मानसिक काम करनेसे ही मस्तिष्क नहीं

थकता। कोई मांस-पेशी यदि बार-बार प्रयुक्त की जाय तो गतिशून्य बन सकती है, पर मन बराबर लगातार काम किये जा सकता है। मानसिक थकावट इस कारण पैदा होती है कि काम करनेमें कुछ रुकावटें उपस्थित हो जाती हैं, जो उस क्रियाके संचालनमें बाधा डालती हैं और समय बीतनेके साथ उत्तरोत्तर प्रबल और भयंकर होती जाती हैं। आप इन रुकावटोंको दूर कर दीजिये तो थकावटकी समस्या ही हल हो जायगी! एक सुशिक्षित मन, समान शक्तिके व्ययसे न केवल अधिक मात्रामें कार्यसंपादन कर सकता है, वरन् अधिक समयतक भी काम करता रह सकता है, क्योंकि उसने इन बाधाओंसे बचनेका गुर सीख लिया है।

(५) मानसिक नव-स्फूर्ति (Mental Second Wind)

पठारके बाद जो योग्यतामें एकदमसे वृद्धि होती है उससे यह बड़ा रोचक और चमत्कारी विचार पैदा होता है कि मानसिक शक्तिकी पुनरावृत्ति कैसे होती है।

जिन लोगोंने लगातार बहुत देरतक कठिन शारीरिक परिश्रम किया है उन्हें कदाचित् ऐसे अवसर याद होंगे जब उनकी थकावट काम करनेके साथ बढ़ती गयी, यहाँतक कि वह थकावटसे बिल्कुल चूर हो गये और ऐसा प्रतीत होने लगा कि अब एक क्षण भी और काम नहीं कर सकते। वह कामको बंद करना ही चाहते थे कि सहसा उन्हें जान पड़ने लगा कि थकान घट रही है और किसी गुप्त स्रोतसे नयी शक्ति उमड़ पड़ी है। यह आश्चर्यमय घटना शारीरिक स्रोतोंमें अक्सर होती है और इसे नव-स्फूर्ति

(Second wind) कहते हैं । जिन्होंने इसका अनुभव किया है उनका कहना है कि इस समय शक्ति बढ़ जाती है, काम बड़ी सुगमतासे और अच्छी तरह होने लगता है और बजाय थकान और शिथिलताके एक प्रकारकी ताजगी और उत्साहका अनुभव होने लगता है और ऐसा जान पड़ता है मानो नयी शक्तिका कोई छिपा हुआ खजाना मिल गया हो । तजर्बेमें यह भी आता है कि यदि दृढ़तापूर्वक प्रयत्नको जारी रखा जाय तो दूसरी और तीसरी बार भी शक्तिकी पुनरावृत्ति हो सकती है, उपर्युक्त दृश्य केवल भौतिक स्तरपर ही नहीं वरन् मानसिक स्तरपर भी देखा जाता है । यदि इस प्रकारकी मानसिक घटना बहुत कम होती है तो इसका कारण यह है कि अधिकांश मनुष्य आलस्यके कारण ऐसी आदत डाल लेते हैं कि ज्यों ही थकावटका आभास हुआ कि काम बंद किया । पर यदि अरुचि और थकावटकी अवहेलना करके काममें डटा रहा जाय तो हम मानसिक शक्तिके महान् स्रोतोंको पा जायेंगे और आशातीत उच्चतम और चमत्कारपूर्ण कार्योंका सम्पादन कर सकेंगे ।

हम अपनी पूरी शक्तिसे कदाचित् ही लाभ उठाते हैं । इस कथनकी पुष्टिके लिये और मानसिक शक्तिकी पुनरावृत्तिका निश्चय करानेके लिये अनेक प्रमाण नित्यके जीवनसे दिये जा सकते हैं । यह सभी जानते हैं कि किसी भावनासे प्रेरित होनेसे मनुष्यमें ऐसी प्रबल शक्ति उमड़ पड़ती है जिसका उसे पहले पतातक नहीं होता । क्रोधके आवेशमें आकर मनुष्य असाधारण शक्ति प्रदर्शित

करता है। इसी प्रकार माता अपनी संतानको खतरेमें देखकर शेरनीके समान हो जाती है। दूसरे यह सभी जानते हैं कि शराब-जैसी उत्तेजक वस्तुओंके प्रभावसे शरीर और मन दोनोंहीकी शक्तियोंके आश्चर्यजनक भण्डार दिखायी देने लगते हैं। तीसरे ऐसे कितने उदाहरण हैं जब किसी विचारकी प्रेरणासे व्यक्तिको बड़ी शक्ति मिल जाती है और वह बड़े विलक्षण काम कर डालता है। जैसा कि प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक विलियम जेम्सने लिखा है; हममेंसे अधिकांश लोग अपनी दक्षताकी चरम सीमातक कभी नहीं पहुँचते, वरन् निचली श्रेणियोंमें ही काम करके संतुष्ट हो जाते हैं।

सभीके भीतर गुप्त शक्तिके बड़े भण्डार दबे रहते हैं, जो उपर्युक्त उपायोंद्वारा बाहर निकाले और प्रकट किये जा सकते हैं। यदि आप उनका आविर्भाव कर सकें तो उनके द्वारा ऐसे बड़े-से-बड़े कार्य सम्पादन कर सकते हैं कि जिन्हें पूरा करनेमें आप अपनेको इस समय सर्वथा असमर्थ समझते हैं। अगर आप अपनी शक्तिके छिपे हुए खजानोंका उपयोग कर सकें तो आप धीरे-धीरे दक्षताके एक उच्चतर धरातलपर रहने और काम करने लगेंगे, जिससे आपकी उत्कृष्टतामें उन्नति और दक्षताकी मात्रामें वृद्धि होगी और आपको काम करनेमें आनन्द भी अधिक आयेगा।

(६) मानसिक नव-स्फूर्ति कैसे प्राप्त की जाय ?

शक्तिके इन छिपे हुए खजानोंको पानेका रहस्य यह है कि पुनरावृत्तिके प्रकट होनेतक कामको जारी रखा जाय। शायद दो घंटे कठिन परिश्रम करनेसे ही आपकी शक्तिका पहला भण्डार समाप्त हो जाता

है और आप बहुत थक जाते हैं। तो भी आपको उस समय काम रोकना नहीं चाहिये बल्कि कामपर डटे रहना चाहिये, यहाँतक कि शक्तिका दूसरा पर्त खुल जावे। हाँ, ऐसा करनेके पूर्व कोई पंद्रह मिनट विश्राम करना अवश्य लाभदायक होगा। थोड़े ही समयके अभ्याससे आपको यह पता चल जायगा कि कितनी देर या कितना काम करनेके बाद और कितनी देर विश्राम करनेसे आपको सर्वश्रेष्ठ फल मिल सकता है। यदि ठीक मात्रासे अधिक आराम किया जाय तो काम करनेमें आया हुआ आवेग जाता रहता है और पिछला परिश्रम अकारथ जाता है। कड़े परिश्रमके बाद अधिक देर-तक विश्राम करनेमें शक्ति घट-सी जाती है और उसे उत्तेजित करनेमें पहलेसे भी अधिक परिश्रम करना पड़ता है। पहलवान जब कुश्ती लड़ने खड़ा होता है तो उसकी शक्ति कुछ देर लड़नेके उपरान्त ही अपनी चरम सीमाको पहुँचती है। इसे गरमाना कहते हैं और गरमाकर ही मनुष्य या मशीन अपनी पूरी शक्तिसे काम कर पाते हैं। गरमानेके बाद अधिक देर सुस्ताया जाय तो वह तेजी कम हो जायगी और उसे फिर प्राप्त करनेके लिये दुबारा शक्तिका व्यय करना होगा। आराम करते समय मनको ठीक अवस्थामें रखना भी आवश्यक है। आरामके १५ मिनटमें ध्यानको किसी दूसरे काममें न लगाना चाहिये नहीं तो छोड़े हुए कामको फिर आरम्भ करते समय दूसरे पदार्थके कुछ विचार बाकी रह जायेंगे और मानसिक विक्षेप उत्पन्न करेंगे। विश्रामके समय शरीर और मनको बिल्कुल ढीला छोड़ देना चाहिये, मुड़ी हुई मांसपेशियोंको चलाना चाहिये,

आँखोंको आराम देना चाहिये और विचारोंको निरुद्देश्य इधर-उधर विचरने देना चाहिये। इस प्रकार थोड़ी देर आराम करनेसे शरीर और मनमें ताजगी आ जायगी और नवीन शक्तिका संचार होगा। फिर नयी गतिसे काम करते जाइये और आपको शक्तिके पुनरुत्थानका पूरा-पूरा लाभ होगा।

साधारणतः केवल एक-दो बारके प्रयत्नसे ही आप अपनेको शक्तिके उच्चतर स्तरपर न उठा सकेंगे। लगातार परिश्रम करनेसे ही यह योग्यता प्राप्त होगी कि आप अपनी गुप्त शक्तियोंका कठिन कामके समय इच्छानुसार आवाहन कर सकें।

नव-स्फूर्तिको प्राप्त करनेमें सबसे अधिक इस बातकी आवश्यकता है कि थकानको रोकनेकी आदत डाली जाय। चाहे कठिनाइयाँ और रुकावटें सामने दीखती हों तो भी अध्यवसायसे काम करते रहनेका अभ्यास डालना चाहिये। यह कठिनाइयाँ चाहे कितनी अकाट्य दीखती हों पर वास्तवमें वे केवल सतहहीपर होती हैं।

थकावटको रोकनेके दो मुख्य उपाय हैं; पहला उपाय यह है कि ठीक तरहसे आराम किया जाय। श्रान्त करनेवाले कड़े कामके बीचमें थोड़ा-थोड़ा आरामका विराम होना चाहिये। मनुष्य लगातार देर-तक काम नहीं कर सकता। दक्षतासे आराम करनेकी कला जानना उतना ही महत्त्वपूर्ण है जितना दक्षतासे काम करनेकी कलाका जानना, पर इसका यह आशय नहीं कि थकावटके पहले ही चिह्नको देखते ही कामको बंद कर देना चाहिये और आराम करना आरम्भ कर देना चाहिये बल्कि इसके विपरीत यथासम्भव थकावटको दूर

रखनेकी कला सीखनी चाहिये ताकि अधिक-से-अधिक समयतक काम करते रह सकें। जब बिलकुल थक जायँ तभी थोड़ी-सी देर, कोई दस-पंद्रह मिनट, पूर्णरूपसे ढील छोड़ दें और आराम करें। देरतक काम करनेहीसे शक्तिकी पुनरावृत्ति हो सकती है।

दूसरी बात यह है कि हर मनुष्यको अपनी शक्तिकी रक्षा करनी चाहिये। केवल यही नहीं कि विश्राम होशियारीसे बनायी हुई योजनाके अनुसार किया जाय पर दैनिक कार्यक्रम भी ऐसा होना चाहिये कि जिस समय आप ताजे हों तब कठिन और गहन काम किया जाय और जब आप कुछ थके हों अथवा जब कम शक्तिका समय हो तब हल्का-सा काम किया जाय। मनुष्य तो जीता-जागता डायनमो (Dynamo) है और डायनमोके समान ही जितना भार वह जिस समय वहन कर सके उतना ही भार उसे अपने ऊपर रखना चाहिये कम भारसे शक्ति व्यर्थ जायगी और अधिकसे काम बिगड़ जायगा। जब भारी बोझा ढोना हो तब अपनी सबसे उत्तम शक्तियोंका प्रयोग करना चाहिये और जब हलका भार वहन करना हो तब उसीके अनुसार कम शक्तिका उपयोग कीजिये। प्रातःकाल रातके लम्बे विश्रामके बाद कामका भारी भार उठाया जा सकता है, और शामके समय, जब दिनभर काम करनेके बाद शक्ति घट जाती है, वही काम करना चाहिये जिसमें अधिक शक्तिकी आवश्यकता न हो।

उपयोग किये हुए ग्रन्थोंकी सूची

1. Psychology: William James.
2. How to Use Your Mind: Kitson.
3. Stream-Line Your Mind: Mursell.
4. Live Successfully Books (Times of India).
5. Memory and Its Cultivation: Edridge Green.
6. Perfect Memory: Basil Hogarth.
7. Elementary Psychology: Gates.
8. Originality: Knowlson.
9. Influencing Human Behaviour: Overstreet.
10. The Mind and Its Education: Brett.
11. The Return to Religion: Links.
12. Increasing Personal Efficiency: Laird.
13. Self-Mastery Through Suggestion.
14. Auto-Suggestion: Emile Coue.
15. Brain Building for Achivement: Casson.
16. Peace, Power and Plenty: Swett Marden.
17. Psychology: Woodworth.
18. Creating New Ideas: Knowlson and Ennver.
19. Concentration: Ernest Wood.
20. How to Live on Twenty Four Hours a Day: Bennett.
21. The Conquest of Happiness: Bertrand Russel.
22. Make the Most of Your Life: Lurton.
23. The Human Machine: Arnold Bennett.

श्रीसूरदासजीके कुछ पद्यसंग्रह

श्रीहरिः

स्त्रियोंके लिये उपयोगी पुस्तकें

१–**सुखी जीवन**–लेखिका–श्रीमैत्रीदेवी, पृष्ठ २०८, मूल्य ... ॥)

२–**सती द्रौपदी**–लेखक–स्वामीजी श्रीअखण्डानन्दजी सरस्वती, चित्र ४, पृष्ठ १६४, मूल्य ... ॥)

३–**भक्त-महिलारत्न**–सम्पादक–श्रीहनुमानप्रसादजी पोद्दार, चित्र ७, पृष्ठ १००, मूल्य ... ।≡)

४–**नारी-शिक्षा**–लेखक–श्रीहनुमानप्रसादजी पोद्दार, पृष्ठ १६८, मूल्य ... ।=)

५–**भक्त-नारी**–पृष्ठ ६८, १ रंगीन, ५ सादे चित्र, मूल्य ... ।–)

६–**सती सुकला**–लेखक–श्रीरामनाथजी 'सुमन', पृष्ठ ६८, सचित्र, मूल्य ... ।)

७–**आदर्श नारी सुशीला**–लेखक–श्रीजयदयालजी गोयन्दका, पृष्ठ ५६, मूल्य ... ≡)

८–**स्त्री-धर्मप्रश्नोत्तरी**–लेखक–श्रीहनुमानप्रसादजी पोद्दार, सचित्र, पृष्ठ ५६, मूल्य ... –)॥

९–**नारी-धर्म**–लेखक–श्रीजयदयालजी गोयन्दका, सचित्र, पृष्ठ ४८, मूल्य ... –)॥

१०–**गोपी-प्रेम**–लेखक–श्रीहनुमानप्रसादजी पोद्दार, सचित्र, पृष्ठ ५२, मूल्य ... –)॥

११–**श्रीसीताके चरित्रसे आदर्श शिक्षा**–ले०–श्रीजयदयालजी गोयन्दका, सचित्र, पृष्ठ ४०, मूल्य ... –)।

१२–**स्त्रियोंके कल्याणके कुछ घरेलू प्रयोग**–ले०–श्रीजयदयालजी गोयन्दका, पृष्ठ २०, मूल्य ...)॥

पता–**गीताप्रेस, पो० गीताप्रेस (गोरखपुर)**

बालकोपयोगी पाँच नयी पुस्तकें

१–**बालकके गुण**–संसारमें गुणोंकी ही पूजा होती है। अच्छे गुण ही जीवनको उच्च एवं सुखी बनाते हैं। इस छोटी-सी पुस्तकमें ऐसे ही कुछ गुणोंकी चर्चा की गयी है तथा चित्रोंद्वारा भी उनपर प्रकाश डाला गया है। पृष्ठ-संख्या ४८, सुन्दर रंगीन मुखपृष्ठ, मूल्य .... ≡)॥

२–**बालकोंकी बोलचाल**–इसमें बालकोंको दैनिक व्यवहारकी शिक्षा दी गयी है। पृष्ठ-संख्या ४९, सुन्दर दोरंगा आर्ट-पेपरपर छपा मुखपृष्ठ, मूल्य ... =)॥

३–**बालकोंको सीख**–इस छोटी-सी पुस्तकमें छोटे-छोटे वाक्यों-में बालकोंके मनपर उत्तम संस्कार डालनेवाली बहुत-सी कामकी बातें दी गयी हैं, पृष्ठ-संख्या ४०, आर्टपेपरपर छपा सुन्दर मुखपृष्ठ, मूल्य .... =)

४–**बालकके आचरण**–बालकके आचरण कैसे होने चाहिये, यही इस छोटी-सी पुस्तकमें दिखाया गया है। पृष्ठ-संख्या ४०, सुन्दर आकर्षक मुखपृष्ठ, मूल्य ... =)

५–**बालककी दिनचर्या**–बालक कैसे जागे, कैसे सोये और जागनेके समयसे लेकर सोनेतक क्या-क्या और कैसे-कैसे करे—यही इस छोटी-सी पुस्तकमें संक्षेपतः बताया गया है। सुन्दर दोरंगा मुखपृष्ठ, मूल्य ... =)

व्यवस्थापक–**गीताप्रेस, पो० गीताप्रेस (गोरखपुर)**

र

नकुल

नौर
नकुल
मूर
नौर
आकार

मिलनेका पता—
गीताप्रेस, पो० गीताप्रेस (गोरखपुर)